

П по Хатха Йоге

У
Т
Е
В
О
Д
И
Т
Е
Л
Ь

Вадим Запорожцев

Анастасия Михеева



Москва 2012

УДК 615.851.86

ББК 53.59

3-33

Запорожцев В., Михеева А.

3-33 Путеводитель по Хатха йоге – М.: ООО «Йога Пресс», 2012. – 206 с.

ISBN 978-5-906114-01-3

В книге рассматриваются основы Хатха йоги – йоги статических упражнений. В теоретической части книги рассматриваются следующие вопросы: что такое йога, в чем отличие Хатха йоги от других видов йоги, кто придумал йогу, причины популярности Хатха йоги в наши дни, что раскрывает в нас йога, позы йоги, для кого подходит Хатха йога, необходимость применения здравого смысла при занятиях йогой, что необходимо для занятия йогой, вспомогательные и желательные факторы для занятия йогой, регулярность и продолжительность занятий, йога и питание, и многое другое. В практической части книги приведено описание и фотографии поз из трактата «Повествование по Хатха йоге» традиции Анандасвами.

Книги серии «Путеводители по йоге» составлены на основе материалов Международного Открытого Йога Университета.

ISBN 978-5-906114-01-3

УДК 615.851.86

ББК 53.59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.



ООО «Йога Пресс», МОЙУ, 2012

Содержание

Предисловие от авторов.....	5
Что такое йога. Принципы йоги. История йоги.....	7
Что такое Хатха йога.	
В чем отличие Хатха йоги от других видов йоги.....	10
Нужна ли Хатха йога для духовного развития.....	12
Хатха йога – фундамент для других йог.....	13
Хатха йога открывает то, что в нас уже есть.....	16
Что именно раскрывает в нас Хатха йога.....	17
Как действует Хатха йога.....	24
Как связано наше физическое тело и наша мыслительная деятельность	29
Хатха йога – простая.....	32
Для кого предназначена йога.....	36
Аксиоматика Хатха йоги.....	37
Как выполнять позы Хатха йоги	51
Метод Энергии.....	52
Метод Сознания	54
Метод Энергии + метод Сознания = гармония.....	58
О какой Энергии идет речь	62
Главная дорога в йоге	68
Какие позы и в какой последовательности выполнять.....	72
Сколько упражнений делать за один подход.....	81
Как часто надо менять упражнения.....	82
Сколько делать подходов.....	82
Как переходить из позы в позу.....	83
Успех в йоге определяется только привычкой заниматься.....	89
Мастерство в йоге определяется позой Шавасана.....	91
Контроль мыслей при занятиях Хатха йогой.....	92
Искажения в Хатха йоге.....	94
Почему Хатха йога столь популярна в наши дни.....	100

Почему именно Хатха йога популярна на Западе.....	101
Что необходимо для занятий йогой.....	103
Вспомогательные и желательные факторы для занятий Хатха йогой.....	105
Как подходить к занятиям Хатха йогой.....	111
Регулярность и продолжительность занятий.....	114
Схема занятия.....	118
Шавасана - поза отдыха.....	121
Важные моменты при занятиях Хатха йогой.....	128
Существуют ли опасности при выполнении поз Хатха йоги.....	142
Препятствия на пути йоги.....	142
Самое главное сегодня – это начать заниматься йогой!.....	143
Практическое занятие.....	144
Выполнение асан по материалам трактата «Повествование о Хатха йоге»	169
Иллюстрации к трактату «Повествование о Хатха йоге».....	182
Дополнительная информация.....	190

Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Анастасии Михеевой

Сегодня слово «йога» очень популярно. Его к месту и не к месту используют во всевозможных смыслах и контекстах. И в голове современного человека образовалась путаница, а что же такое «йога».

Кто-то думает, что йога – это странные люди, завязанные в три узла и спящие на гвоздях. Кто-то боится, что йога – это уход от мира, отречение от всего во имя неизвестно чего. Кто-то путает йогу с эзотерикой и религией. У кого-то йога ассоциируется исключительно с индусами. Для кого-то йога – это просто здоровый образ жизни, или спорт, или фитнес. Кто-то видит йогу как хобби, спасающее от скуки. Для кого-то йога ограничивается гламурным журналом о йоге с модными вегетарианскими диетами. Таким образом, практически каждый человек имеет какое-то свое представление о йоге. Это, конечно, хорошо, если бы не одно «но». К огромному количеству всевозможных индивидуальных представлений о йоге примешалась масса заблуждений. Т.е. иногда йогой начали считать то, что ею вовсе не является.

Чтобы очистить доброе имя йоги от всевозможных выдумок и мифов, от всего наносного и ложного, нужно определиться, в чем суть йоги, и тогда все встанет на свои места. Сердце йоги – это доброта. Это – любовь к миру, к людям. Это – самопознание и саморазвитие. Это – крепкая семья, построенная на любви, близости и доверии. Это – правда. Это – открытость. Это – улыбка в глазах. Это – хорошее настроение на весь день. Это – сила. Это – уверенность. Это – позитив. Это – свой найденный в жизни путь. Это – успех во всех сферах жизни. Это СЧАСТЬЕ и СВОБОДА.

Настя Михеева.

Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Вадима Запорожцева.

Йога – это древняя, очень добрая, очень логичная и гармоничная система самопознания.

Цель йоги очень высокая: в результате самопознания человек обретает свободу от всех ограничивающих его факторов.

Как следствие обретения этой свободы возникают те удивительные способности, которые демонстрируют йоги, управляя своим физическим телом или ментальными и психическими силами своего организма, и которые иногда кажутся фантастическими.

Таким образом, занимаясь йогой, человек обретает красивое, сильное, нестареющее тело, избавляется от стрессов, развивает свои интеллектуальные и творческие способности, учится использовать скрытые психические силы, но это не является целью йоги. Все это и многое другое есть всего лишь «бесплатное приложение» или побочный эффект от занятия самопознанием.

Важно добавить, что йогой может называться лишь та система самопознания, которая ведет человека к подлинной безусловной свободе через познание себя и Вселенной с использованием принципов доброты и здравого смысла.

Друзья! Не теряйте время – изучайте йогу! Познавайте себя, познавайте мир, открывайте новые возможности в жизни, растите интеллектуально и духовно, всесторонне развивайте себя, добивайтесь успеха во всех сферах жизни, становитесь лучшими из лучших, мечтайте и достигайте. Йога - великолепный инструмент для реализации всех ваших светлых помыслов.

Вадим Запорожцев.

Что такое йога. Принципы йоги. История йоги.

Когда мы слышим слово «йога», у нас в стране или за рубежом, в 80% случаев имеется ввиду Хатха йога. Т.е. когда говорят, что человек занимается йогой, в восьми из десяти случаев подразумевается, что он занимается именно Хатха йогой.

При этом важно понимать, что когда под словом «йога» понимается только лишь Хатха йога, только лишь то, что человек принимает те или иные позы, мы встречаемся с подменой понятий. Хотя, действительно, Хатха йога – это один из самых могущественных и самых интересных видов йоги, который дошел до нас с глубокой древности, но, наряду с Хатха йогой, есть еще множество других интересных видов йоги. При этом важно понимать, что разные направления и виды йоги не существуют отдельно друг от друга – все вместе они являются единым учением йоги.

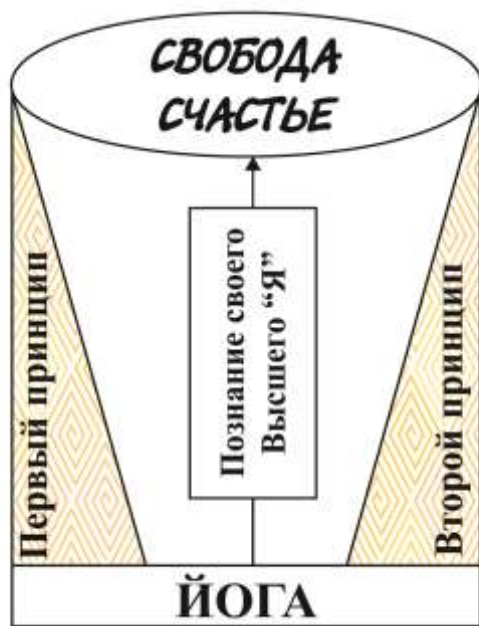
Что такое йога?

Йога – это система самопознания.

А что и для чего нужно познавать?

Йога говорит, что у каждого человека есть его Высшее «Я». Оно находится в состоянии абсолютного счастья и абсолютной свободы. Познавать свое Высшее «Я», открывая свое внутреннее состояние счастья и свободы – так в нескольких словах можно обрисовать путь йоги.

Йога - это очень интересная система самопознания, где человека призывают соблюдать морально-этические принципы. Так называемые первый и второй принципы йоги.



Первый принцип йоги - это принцип доброты. Он призывает нас никому не причинять вред без крайней на то необходимости, а если такой возможности нет, то поступать так, как велит нам наш долг, и всеми силами стараться сократить этот вред.

Второй принцип – это принцип здравого смысла, это принцип некой логичности, который призывает нас тратить все наши жизненные силы только лишь на достижение поставленных целей. Т.е. со здравым смыслом подходить ко всем задачам, которые мы перед собой ставим во всех сферах жизни – в работе, в отдыхе, в учебе, в йоге. Какую задачу мы ставим в йоге? Задачу самопознания.

При этом самая важная отличительная деталь йоги от других систем самопознания заключается в том, что

самопознанием мы должны, как призывает нас йога, заниматься гармонично. Ни о каком насилии над собой и речи быть не может. Это важно сразу понять. Особенно людям, которые йогой никогда не занимались. Обычно от слова «йога» у них возникает множество страхов, фобий, что надо себя как-то насиловать, надо себя принуждать к чему-то, испытывать какой-то дискомфорт. Так вот, с самого начала мы должны здесь очень четко и ясно определиться. Йога не предполагает насилия над собой. Другое дело, что иногда приходится себя заставлять, приходится делать какие-то усилия. Но, даже делая эти усилия, мы наблюдаем за собой с заднего плана и радуемся, что мы преодолеваем сами себя.

А откуда взялась йога, кто ее придумал? Ответить на этот вопрос очень сложно. Йога дошла к нам с древнейших времен. Настолько древних, что мы можем только предполагать и гадать, когда же, собственно, возникло это учение. Вероятно, йога возникла много тысяч лет назад. Она возникла настолько давно, что не сохранилось авторов, не сохранилось никаких имен. Это произошло по ряду причин. Традиция, в течение длительного времени, не записывалась ни на какие материальные носители, а передавалась устно. С другой стороны, это было не всегда уместно - оставлять свое имя. Но мы можем однозначно сказать, что йоге много-много больше, чем 3000 лет.

Вообще, называют разные цифры в оценках. Некоторые считают, что йоге более 5000 лет. Некоторые называют еще больший срок. На самом деле, это не так уж важно. Важно то, что это учение каким-то образом дошло до нас. И вот тем фактом, что оно так долго существовало и сохранилось, мы можем доказать себе, хоть и косвенно, эффективность этого метода. Ведь

огромное количество других систем, в том числе и систем самопознания, просто не дожили до наших дней. А йога продемонстрировала, что это настолько сильная система, что было бы безумием отказаться от нее в древности. Таким образом, она из поколения в поколение переходила и дошла до нас с вами. Конечно, есть имена тех или иных авторов или Учителей, которые стали известны на более поздних сроках распространения йоги. Но, по сути дела, мы не знаем, откуда взялось это учение. Это одна из тайн, одна из очень серьезных тайн истории.

Вопрос, как дошло до нас это знание? Дошло от учителя к ученику, а также параллельно через древние тексты. Некоторые из них сохранились и опубликованы, другие не сохранились, третьи сохранились, но не опубликованы.

Что такое Хатха йога? В чем отличие Хатха йоги от других видов йоги?

Хатха йога - это один из множества различных подходов в йоге или один из видов йоги. Таких видов очень много. Считается, что столько, сколько проявлений человека, столько же и видов йоги.

Хатха йога – это йога статических упражнений, когда мы принимаем разные позы и удерживаем их.

Хатха йога использует возможность нашего тела пребывать в тех или иных положениях какое-то время.

Эта йога предполагает, что мы будем находиться в различных положениях тела предельно гармонично определенное количество времени, и одна поза будет сменять другую в известной последовательности.

Оказывается, если принимать одну позу и находиться в ней какое-то время, затем другую позу и находиться в ней какое-то время, потом третью позу, то в результате

общий эффект оказывается необычным, а иногда даже он кажется фантастичным.

Набор статических упражнений Хатха йоги является прекрасным средством для решения многих физических проблем, для улучшения здоровья и общего жизненного состояния, для усиления интеллектуальной мощи, для появления устойчивого ощущения радости и счастья. Если вы занимаетесь йогой, то приходит приток энергии, вы чувствуете силу, вы чувствуете активность, вы чувствуете желание творить, что-то делать. **Помимо физического развития, Хатха йога вам также даст и интеллектуальное, и эмоциональное, и духовное развитие!**

В результате выполнения поз Хатха йоги человек постепенно проходит определенные стадии изменений.

Первое, что с человеком происходит – он начинает устранять все болезни своего тела. Затем, если он продолжает заниматься, наступает вторая ступень - человек начинаешь ощущать, что его психика становится более стабильной. Наконец, наступает третья ступень, когда человек понимает, что его интеллектуальная мощь начинает расти. После этого уровня у человека открывается дорога к высшим способностям в области йоги, таким, как управление мыслью, управление сновидениями.

Как быстро происходят переходы от стадии к стадии?

У разных людей это займет разное время. Йога ничего не привносит, она открывает только то, что в нас уже есть, она не открывает что-то искусственное, она как раз все искусственное устраняет для того, чтобы все естественное, что в нас есть, раскрылось. Вопрос заключается в том, как много недоработок у отдельно взятого человека, какие они, как они возникли. В этом смысле

нет двух одинаковых людей. Если рассмотреть двух разных людей, то у них была разная предыстория, и чтобы довести их до первоначального состояния внутренней гармонии, требуются разные методики и разное время.

Нужна ли Хатха йога для духовного развития?

Иногда в йогической среде встречается пренебрежительное отношение к Хатха йоге. Почему? Дело в том, что природная человеческая лень или попытка выдать желаемое за действительное приводит к такому самообману. Зачастую это происходит от непонимания. Раз мы с вами существуем в этом мире в физическом теле, значит, здесь хитро переплетаются моменты интеллектуального развития, чувств и физического тела. С одной стороны, наше физическое тело становится для нас кандалами, а с другой стороны, это величайший инструмент воздействия на грубое, чтобы изменить тонкое.

На планете Земля очень много маргинальных сект, в одной из них считалось, что мама и папа – это злые монстры, которые поймали бестелесную душу в физическую оболочку и заставили жить. Или другой подход: физическое тело – это сосуд, полный нечистот, и надо умерщвлять плоть, дабы она не искушала, а плоть-то хитрая, чем больше ее иссушаешь, тем больше она своего требует.

Это очень опасные моменты пренебрежения тем, что нам дано. Мы все живем здесь в физическом теле, и если тело больное, оно как кандалы. Древние трактаты учат, что если перестроить наше физическое тело, то одна из сверхспособностей, которая случайным образом открывается, это способность левитации. То есть тело – не проблема, вопрос в том, какое тело. Вопрос в том, занимаемся мы этим телом или не занимаемся.

Наше тело, на самом деле, очень хороший инструмент. В каких-то текстах читаешь, что у некоторых живых существ есть светоносные тела, не подверженные болезням и разрушениям. Иногда создается иллюзия заманчивости. Вот бы хорошо иметь такое тело! Йога говорит нам следующее: самая большая ценность, которая у нас есть, это наше физическое тело, где грубое встречается с тонким. Иногда очень тяжело в медитации достигнуть какой-то высоты, потому что степень абстрактности и утонченности этой медитации настолько велика, что она ускользает. В то же самое время, как учит нас йога, если мы на уровне физического тела отрабатываем какие-то вещи, то это проворачивается и на сверхтончайшем уровне.

Поэтому, в йоге считается, что человеческое тело - одно из самых больших богатств, самых больших возможностей для того, чтобы сделать скачок на тот уровень, о котором в древних трактатах по самопознанию писали йоги. Это когда человек становился «господином всего». Это очень высокий уровень. Другое дело, что наше тело нуждается в некой очистке, мы должны овладеть своим телом.

Хатха йога – фундамент для других йог

Хатха йога – это надежный фундамент, на котором можно построить все остальные, более утонченные, более трудные для понимания йоги.

В йоге считается, что у нас, помимо грубого тела, есть еще тонкое тело, причинное тело, а если точнее - группы тел тонких и причинных. Как три матрешки друг в друге. Хотя с размерами там не совсем понятно, они как три параллельных пространства. Одно, наложенное на другое. Вот склеиваются эти три параллельных про-

странства или эти три матрешки, удерживаются друг с другом таким клеем, который называется Прана. В первом приближении можно сказать, что Прана – это жизненная сила. Потоки, по которым эта Прана течет и склеивает эти три группы тел, называются ассоциативными связями. На уровне тонкого тела это каналы Нади, по которым течет Прана.

Сначала идет ассоциативная связь, на уровне тонкого тела она обрастает тонкой материей, получается канал – Нади. На грубом уровне это обрастает и примерно соответствует нашей нервной системе. Вот таким сложным способом мы устроены.

Воздействуя на грубое, мы через цепочку ассоциативных связей, через цепочку каналов начинаем воздействовать на тонкое. Воздействуя на тонкое, мы начинаем воздействовать на тончайшее. И именно по этой причине занятия йогой приводят к интеллектуальному, эмоциональному, духовному развитию.

Т.е., воздействуя на грубое, мы заставляем Прану косвенно работать на уровне тонкого. Как раз на том уровне, где наши психические, ментальные проявления в большей степени представлены. И, наконец, на самом глубиннейшем уровне, так называемом уровне причинного тела - это совершенно тонкие структуры нашего тела. Так вот, в том числе, и на их уровне. Поэтому, йога иногда помогает в устранении тех психических расстройств, при которых уже никто и ничто не помогает. Встречаются люди с неуравновешенной психикой. Чаще, чем хотелось бы. К сожалению, подчас даже доктора от них отказываются. Иногда, как учит йога, причина находится на очень тонком уровне, уровне причинного тела, добраться до него чрезвычайно тяжело. Но воздействуя на грубое физическое, мы как бы косвенно через тонкое

воздействуем на причинное, и тем самым можно хоть что-то сделать.

Таким образом, воздействуя на грубое, мы воздействуем на точки сшивки между грубым и тонким, и, таким образом, мы воздействуем на тонкое. От тонкого на причинное. И, действительно, человек, занимающийся йогой, получает результат и в области ментальной, и в области физической.

Надо сказать, что в йоге все объясняется. К сожалению, не все объяснения до нас дошли. Часть объяснений потеряна, часть мы можем реконструировать, воспроизвести, часть действительно хорошо сохранилась. Над какой-то частью еще придется подумать.

Итак, **практикуя Хатха йогу, человек методом принятия статических поз совершенствует свое тело, обретает хорошее здоровье, очищает внутренние каналы, расширяет горизонты своего сознания.** Получается, что, **Хатха йога плавно переводит человека к более высоким йогам.** Таким, как медитативные йоги, которые, в свою очередь, позволяют уже управлять внутренними энергиями настолько эффективно, что в итоге человек становится господином не только своего физического тела, но и господином разума.

Заметим, что для получения всех перечисленных эффектов не требуется выполнять много упражнений. Да, статических упражнений Хатха йоги известно очень большое количество, но считается, что наиболее актуальных из них упражнений **80-85**. Из этих 80-85 **наиболее подходят для современного человека где-то 35-40**. Это достаточно небольшое количество. Но, если мы будем даже это небольшое количество упражнений выполнять, то тем самым мы пробудим внутреннюю энергию, которая очистит наши каналы, укрепит физическое тело,

а потом разовьет наши внутренние способности, такие, как интеллектуальные способности, а также все способности, связанные с тем, что называется силой личности. Именно по этой причине в древности Хатха йогу так высоко ценили. Именно по этой причине даже те мудрецы, которые, в общем-то, занимались медитацией и исследовали наш окружающий мир с помощью своих психических сил, все в один голос говорили о том, что **без Хатха йоги невозможно сделать надежный фундамент для овладения другими йогами**, такими, как Раджа йога, Джнана йога и пр. В связи с этим нам следует помнить: **пренебрегать физическим телом – это значит тормозить свое развитие в занятиях йогой**.

Ну, и, наконец, несколько слов о том, в каком месте этой стройной лестницы йоги помещена Хатха йога. Строго говоря, **можно заниматься Хатха йогой, не зная вообще ничего о других йогах. Более того, можно совершенно ничего не понимать в философии йоги**. Вы могли никогда не слышать о таких разделах йоги, как Раджа йога, Джнана йога и пр. Но утверждается, что **если вы будете заниматься Хатха йогой, то Хатха йога сама вас научит всему**. Это очень интересное учение, которое в себе содержит еще и процесс самообразования, самообучения. И в дальнейшем, выполняя Хатха йогу, ваш разум начнет ясно видеть другие законы, именно те законы, которым учат другие йоги. Поэтому не имеет смысла пренебрегать Хатха йогой, даже, если вы занимаетесь другими разделами йоги.

Хатха йога открывает то, что в нас уже есть

Физическое тело напрямую связано с нашим субъективным ощущением бытия, а также с мыслительной деятельностью и ясностью сознания. Мы с вами живем,

ходим на работу, ездим в метро, занимаемся какими-то делами, при этом у нас есть внутренний мир ощущений. Если нам плохо, то мы желаем забыться, начинаем смотреть телевизор или допинги различные принимать, то есть мы стараемся изменить свое внутреннее ощущение. Как если бы нам постоянно требовалась внешняя подпитка. Но это всего лишь расплата за то, что мы не занимаемся своим телом.

На самом деле, и это очень важно понять и запомнить, наше естественное состояние – это состояние радости, счастливого осознания бытия. Вот я просто живой, здоровый, у меня есть мое тело, и благодаря этим фактам мне хорошо, и мне больше ничего не надо.

Но, к сожалению, у нас это не всегда получается, у нас возникают мышечные, мысленные зажимы. И это ощущение радости исчезает, и Хатха йога помогает вернуть нам это состояние. Т.е., занимаясь Хатха йогой, при этом приобретая хорошее самочувствие, мы ничего нового в себя не привносим, мы раскрываем то, что в нас есть. Т.е. оно должно было быть в нас, но почему-то случились какие-то поломки. И Хатха йога лишь устраняет эти поломки. Это очень важное замечание для того, чтобы в дальнейшем вы понимали, как надо делать упражнение. Это принцип естественности бытия: вам не надо внутри себя что-то изобретать, надо открыть то, что уже есть. Именно этот принцип и послужил правилом, каким же образом надо выполнять упражнения Хатха йоги.

Что именно раскрывает в нас Хатха йога?

Йога ничего нам не дает, не приносит ничего извне - йога раскрывает то, что уже есть. Согласно учению йоги, самый большой источник могущества находится в

нас самих. И, если таким образом поставить вопрос, что же раскрывает в нас йога, то получается большой список:

1. Физическое здоровье

Если у вас есть какие-либо физические заболевания или физическая слабость, то Хатха йога может значительно вам помочь преодолеть эти проблемы.

Если раньше наблюдались какие-то недомогания, какой-то дискомфорт, то в результате выполнения упражнений Хатха йоги постепенно весь этот дискомфорт начинает исчезать, а человек становится более сильным и выносливым.

Обычно люди идут заниматься йогой для решения своих каких-то физических проблем, и йога помогает в этом. Йога – универсальный ключ к здоровью. Вопрос, как серьезно и как долго вы занимаетесь.

Но тут вам следует помнить, что йога никогда не заменяет медицину. И, если у вас есть какое-либо заболевание, то, в первую очередь, необходимо проконсультироваться с врачом. Хотя, бывают такие случаи, когда медицина бессильна, а йога может помочь. Но йога не может заменить медицину. У йоги и медицины разные цели. Цель йоги – это самопознание. А медицина лечит. Йога тоже отчасти занимается физическим телом, но только лишь для того, чтобы беспрепятственно шел процесс самопознания. Но она никогда не ставила задачу кого-либо лечить.

2. Психическое здоровье

Психическое состояние современного человека чрезвычайно расшатанное. Более того, понаблюдайте сами за собой, и вы иногда с удивлением будете осознавать, что время от времени вы ведете себя не совсем адекватно. Это вызвано стрессами, это вызвано изменя-

ющимися условиями жизни, окружающей среды. Так вот, йога улучшает психическое здоровье через воздействие на физическое тело, т.е. от грубого к тонкому. Или, как известная поговорка говорит нам: в здоровом теле – здоровый дух. Если понимать под словом «дух» наше психическое состояние, то вполне хорошая поговорка.

Занимаясь Хатха йогой, человек замечает, что он в большей степени может держать себя в руках. Постепенно он начинает где-то властвовать над своим физическим телом. Т.е. он ухватывает необычную связку между внутренним ощущением и физическим телом. И на этой стадии человек, занимающийся Хатха йогой, приобретает поистине фантастические способности, когда он силой мысли умеет контролировать физические процессы, такие, как пищеварение, моменты метаболизма. Причем, это все приходит плавно и естественно, как если бы эта способность была с самого начала.

3. Интеллектуальные способности

Хатха йога развивает наши интеллектуальные способности. Опять же, парадокс получается. Вроде занимаемся физическим упражнением, а при этом растут интеллектуальные способности.

Часто мы думаем, что от человека, который излишне занимается какими-то физическими упражнениями, не следует ждать, что он станет профессором философии. Т.е. в ментальности людей противопоставляется образ спортсмена, накачанного атлета, и образ интеллектуала, который скорее будет тощий, хлипкий. В сознании общества эти образы разъединены.

С этим категорически не согласна йога. Она считает, что и излишняя физическая «накачанность» при отсутствии интеллекта, и, наоборот, интеллектуальная разви-

тость при физических проблемах – это болезненные отклонения. От них надо избавляться.

Идеал Хатха йоги – это когда мы имеем физически крепкого человека, пусть даже и не слишком выделяющегося формами, как это бывает у культуристов, но, в то же самое время, с достаточно сильно развитым интеллектом. И самое интересное, что, занимаясь Хатха йогой, человек рано или поздно приходит к усилению своих интеллектуальных способностей. Например, вдруг человек начинает понимать то, что раньше ему не давалось. Механизм, как это происходит, очень скрытый и очень таинственный, совершенно не очевидный, но это факт. Об этом писали в древности, это мы можем наблюдать в современную эпоху.

Итак, несмотря на то, что Хатха йога – это йога, которая занимается физическим телом, если мы будем ее достаточно долго выполнять сознательно и честно, то приведет она к тому, что начнут возрастать наши интеллектуальные способности. Вроде, с одной стороны, мы занимаемся физическим телом. Физическое тело действительно крепнет, развивается, становится сильнее, надежнее и доставляет нам внутреннее счастье. Но вместе с этим начинает развиваться наш разум. А в какие-то другие моменты начинают развиваться наши психические силы. Почему это происходит? Это достаточно серьезная тема для изучения. Этим занимаются теоретические аспекты йоги. Теоретические аспекты йоги говорят о том, что наши внутренние структуры и наши грубые внешние структуры, такие, как физическое тело, взаимосвязаны друг с другом. И, если мы развиваем свое тело, то посредством Праны, которая является связующим звеном между нашим грубым физическим телом и тонким телом, мы также развиваем разум. Если

перед человеком стоит достаточно серьезная интеллектуальная задача, то, как ни странно, иногда наиболее эффективно ее можно решить тем, что мы начинаем тренировать свое тело методом Хатха йоги. Мы начинаем выполнять позы Хатха йоги. И тогда **физические структуры, как грубые, так и более тонкие, начинают вырабатывать внутреннюю энергию, которая включает те, может быть, скрытые от нас силы нашего разума, и мы вдруг с удивлением для себя обнаруживаем, что стали достаточно легко учиться, достаточно быстро схватывать сложные моменты.** У нас укрепляется память, у нас улучшается внимание.

4. Творческие способности

Хатха йога способствует раскрытию творческих способностей. Во многом то, что называется «творческими муками», определяется вовсе не какими-то непреодолимыми преградами на нашем ментальном уровне. Все, как учит нас йога, значительно прозаичнее и банальнее. Просто мы не в тонусе. У нас нет жизненных сил для того, чтобы поддерживать работу нашей нервной системы на должном уровне, чтобы она была достаточно восприимчива, достаточно креативна, как сейчас говорят. Энергии не хватает. Как ноутбук - если не хватает электроэнергии, батарейка садится, и он отключается.

Когда же мы начинаем заниматься Хатха йогой, все системы приходят в такое хорошее состояние, что возникает некий избыток жизненных сил. А если есть избыток жизненных сил, то у человека происходят творческие прорывы. Поэтому, если кто-то из вас занимается творческой профессией, то иногда гораздо легче сделать такой прорыв, если упредить его занятиями Хатха йогой. Т.е., грубо говоря, ваша мышечная энергия, ваша мы-

шечная жизненная сила перейдет во что-то тонкое или тончайшее. Но этого эффекта не наблюдается, или он очень редко наблюдается у спортсменов. Точнее, наблюдается только лишь у тех спортсменов, которые в своих спортивных тренировках как-то интуитивно перестраивают метод йоги. Простое накачивание мышц к этому не ведет. А йога дает и накачивание мышц, и еще усиление интеллектуальных и творческих способностей.

5. Сверхспособности

Что же еще открывает йога? Много спекуляций на эту тему, но и не сказать об этом нельзя. В каждом из нас есть способности, о которых мы даже не догадываемся. Какие это могут быть способности? Это могут быть такие способности, которые иногда нам кажутся чудесными. Чтение мыслей, например. Так вот, из песни слов не выкинешь: в древних трактатах однозначно нам говорят, что следующим эффектом от занятия Хатха йогой становится именно раскрытие этих чудесных способностей. По тому же самому принципу, как раскрываются наши творческие способности. В этом смысле, йога не делала разницы между сверхспособностями, как мы их теперь называем, и обычными способностями.

Сверхспособности - это всего лишь какие-то скрытые наши способности, которыми мы пока не можем воспользоваться. Они в нас находятся, но у нас ключика нет. Так вот, если человек очень долго занимается Хатха йогой, то он интуитивно нащупывает эту тайную дверь в сторону своих сверхспособностей. Человек может демонстрировать действительно уникальные вещи. Он может, скажем, приобрести дар лечить.

Сейчас очень много развелось всякого рода целителей, похожих на шарлатанов. Они на этом деньги зарабатывают, это целая индустрия. Речь идет не о такой

публике. А о тех выдающихся йогах, которые могли буквально прикосновением человека излечить. Причем наиболее интересно об этом читать или узнавать от людей, не ангажированных. Очень интересно почитать воспоминания английских офицеров. Вы помните, что Индия долгое время являлась колонией Великобритании, и интересно читать воспоминания этих людей, ведь их никак не заподозришь в лояльности к йоге. И, тем не менее, мы читаем в этих воспоминаниях как раз об этих чудесах и сверхспособностях. Так вот, все эти сверхспособности приходят в результате занятий Хатха йогой.

Ну, и наконец, что самое ценное в учении Хатха йоги? Ведь йога, как мы определили, это система самопознания. Со своей философией, со своими рассуждениями, размышлениями. И требуется иногда много времени, чтобы вникнуть в суть, что из чего происходит. Так вот, для занятия Хатха йогой вы можете как знать всю философию йоги, так и вообще ее не знать. Т.е., вы можете быть в отношении йоги чистыми, как белый лист. Вам достаточно всего лишь разучить сравнительно небольшое количество упражнений, вам достаточно ухватить метод гармоничного выполнения этих упражнений и систематически их выполнять - и все. Как только вы начали заниматься, время работает на вас. Хотя, вы можете о философии йоги ничего и не знать. Но так все хитро сделано, что, занимаясь физически, вы развиваетесь психически и ментально. Развиваясь психически и ментально, вы начинаете сами для себя переоткрывать те высочайшие законы самопознания, о которых учит йога древности. Иногда считается, что Хатха йога так распространена именно по этой причине. Ведь, если вы сталкиваетесь со словом «йога» в современном западном мире, то процентов на 80 будет иметься в виду именно Хатха

йога. Мы уже говорили о том, что разделов йоги очень много, самых разных: дыхательные йоги и динамические йоги, работа с голосом и т.д. Но, в основном, популярна именно Хатха йога. Почему? Да потому, что во всех остальных йогах нужна какая-то предварительная теория. А в Хатха йоге этой теории минимум. «Будешь заниматься - все до тебя и так дойдет». Йога имеет достаточно глубокую философскую насыщенность. И прелесть Хатха йоги в том, что знаете вы эту философию или не знаете, все равно можете заниматься Хатха йогой и получать результат, и, со временем, в процессе практики, вы самостоятельно дойдете до самых глубоких философских законов йоги.

Как действует Хатха йога?

Вот, вы приняли то одну статическую позу, то другую статическую позу. Этих поз достаточно много, и вы, принимая позу, путем где-то напряжения, где-то расслабления заставили эти поломки, которые не позволяли вам чувствовать себя радостным и счастливым, устраниться.

Чем дольше вы находитесь в позе, тем быстрее устраняются поломки. В своем идеальном состоянии наше физическое тело не нуждается ни в чем. В идеальном состоянии вам ничего не надо делать со своим телом, чтобы чувствовать себя очень хорошо. В йоге это называется совершенством или сиддхами в Хатха йоге.

Когда все недоработки устранены, йог может заниматься Хатха йогой, а может и не заниматься. Но он себя чувствует всегда хорошо. Человек, который только начал заниматься йогой, сначала заставляет себя заниматься, чтобы в течение дня испытывать хороший тонус. И создается такое впечатление, что он привносит в себя

что-то. Но это всего лишь иллюзия, на самом деле, занимаясь, мы восстанавливаем тело, как оно должно быть, а потом поломки снова возвращаются.

Если мы постоянно занимаемся, наступает такой момент, что поломки все ушли и больше не вернулись. С этого момента тело человека больше не нуждается в Хатха йоге. Она ему просто не нужна. Но определенное количество упражнений делать надо обязательно. Потому что, если их не делать, то эти поломки вернутся.

Следующий момент – это наше психическое состояние. Мы с вами живем в нашем теле с нашими многочисленными внутренними поломками, которые выстраивают наш внутренний фон жизни, наши ощущения. Боль и дискомфорт от этих поломок становятся настолько привычными, что кажутся нашим естественным состоянием. Как если бы мы с вами очень долгие годы испытывали боль и настолько привыкли к ней, что считали ее естественным состоянием бытия. И в таком положении, согласно учению Хатха йоги, находится каждый человек. Т.е. внутри идет что-то неправильно, ощущение подавленности, и оно изо дня в день продолжается, но мы привыкли просыпаться и ложиться спать с этим. Обычно человек с таким фоном жизни выглядит уставшим, ничем не интересующимся. И тут он вдруг начинает заниматься йогой и, устраняя недоработки, выходит на свое естественное внутреннее ощущение. С него как мешок сваливается, начинается эмоциональный подъем. Он говорит: «Я стал заниматься Хатха йогой, у меня такое бодрое состояние, я полон сил и энергии». Но на самом деле, вы должны запомнить то, что Хатха йога ничего не привнесла. Просто до этого человек привык к своей хронической боли, а тут он ее сбросил. И на этом контрасте

ему кажется, что Хатха йога ему что-то дала. Ничего она не дала, она устранила боль.

Иногда спрашивают: «А в чем счастье?» У подавляющего большинства людей сегодня фон жизни отрицательный: человеку либо просто плохо, либо совсем плохо. И это продолжается изо дня в день, изо дня в день, и он думает, что так оно и должно быть. На уровне этого заниженного самочувствия человек начинает себе рисовать картины: «Если я достигну успеха в работе, тогда у меня будет счастье; если преуспею в другом виде деятельности, тогда у меня этот серый фон исчезнет». Ну, действительно, человек работает, зарабатывает кучу денег, становится миллиардером, первые три месяца радуется, веселится. И веселится от того, что меняет обстановку, пришло что-то новое. Он никогда не был в кругосветном путешествии, совершил его, и фон жизни снова приподнялся, но потом, после десятого кругосветного путешествия, человек скатывается на тот же уровень низкого эмоционального фона. На самом деле, не спасает ничего: ни богатство, ни знаменитость. Это как допинг, который тебя на некоторое время вырывает и вытаскивает на более высокий уровень, а потом ты наедаешься этим и опускаешься до того же самого, прежнего уровня. В этом смысле, мы не можем обмануть свои структуры. Что же по этому поводу говорит нам йога?

Йога говорит следующее: если мы устранили внутри себя все недоработки, перекосы, недоделки, если у нас вырабатывается естественный фон бытия, такой, какой он должен быть, то мы каждую секунду испытываем радость бытия. Т.е. человеку не нужны никакие допинги, ему все равно, повысили ему зарплату или понизили. Точнее, он радуется, если ему повысят зарплату, но это на уровне такой радости бытия, когда ты просто живешь,

и жить хочется, когда ты наслаждаешься каждой секундой жизни, когда внутри тебя есть гармония с самим собой и со всей вселенной. Когда тебе в принципе не нужен никакой допинг извне, будь то бутылка водки или пачка сигарет, признание твоих заслуг перед Отечеством или большая сумма в банке, или еще что-нибудь. Т.е. тебе (в хорошем смысле!) даже все равно, как к тебе относятся окружающие люди, у тебя постоянно приподнятый уровень бытия, радости.

Было несколько йогов, которых посадили в тюрьму в Индии. Индия тогда была колонией Великобритании. После войны, когда колониальная система закачалась, когда нужно было бороться за независимость, Индия тоже боролась. Но у них там был Махатма Ганди, который выдвинул такой способ борьбы, как Ахимса, т.е. борьба непричинением вреда. И вся борьба заключалась в методах гражданского неповиновения, неодобрения. Понятно, что до какого-то момента английские власти это терпели, но затем стали применять репрессивные меры. Так вот, Ганди сидел в тюрьме, но не чувствовал там себя одиноким, более того, его естественный фон бытия в эмоциональном смысле не повысился и не понизился, он всегда был на очень высоком уровне.

Этим феноменом восхищаются все путешественники: ты никогда не знаешь, кого ты встретишь на улице. Вроде общаешься с нищим, а вдруг выясняется, что он очень богат, просто ведет такой образ жизни. Он с одинаковым достоинством держит себя перед правителем и с таким же достоинством может ходить в лохмотьях. Не потому, что он пытается из себя изобразить что-то. Внутри у него нет борьбы между тем, кем бы он хотел быть, чего бы он хотел, и тем, как он живет. Внутри йогина нет этой борьбы. Если ты устранил негативный фон

повседневной жизни, а он возникает из-за недоделок внутри нас, то у тебя естественным образом возникает приподнятый фон бытия. И на этом фоне бытия тебе абсолютно все равно. А как только тебе все равно, ты начинаешь достигать всего, чего хочешь, потому что ко всему спокойное отношение. Эта спокойность и естественность открывает перед тобой все двери. Все, что ты себе наметил, всего ты достигаешь, причем без усилий.

На самом деле, это концепция кармическая. Мы живем на низком уровне ощущений, под постоянным гнетом неразрешимых проблем – что я буду есть, где я буду спать, как моя жизнь сложится – постоянные мысли, которые человека съедают. Это кармические следствия его действий, а эта карма проявилась в том, что создала этот естественный низкий фон. И мы как бы сами себя наказываем.

Занимаясь Хатха йогой, делая вполне конкретные статические упражнения, мы испытываем следующую последовательность. Вот у нас был низкий фон из-за того, что внутри наше естественное состояние радости бытия подавлено внутренними нестыковками, болезнями, недоделками, внутренней грязью, на самом деле, не важно, чем, главное, что-то там идет не так, как надо. Естественного состояния радости бытия нет. Человеку плохо, но и делать ничего не хочется. Это своеобразная ловушка. Человеку плохо, но сама мысль о том, что нужно себя заставить что-то делать, кажется ему наказанием. Начиная заниматься Хатха йогой, он себя заставил и немного раскидал свои недоработки. Возникло маленькое окошко прояснения, ему стало хорошо. Затем, через какое-то время, опять на голову валятся другие недоработки, и он опять скатывается вниз. Другой раз позанимался, все повторилось, т.е. наблюдаются некие

циклические моменты, но они не такие простые, как кажется. Бывают моменты взлетов, но бывают и моменты падений. Это все танцы нашей кармы, потому что, занимаясь йогой, мы устраним все те недоработки, которые в нас накопились.

Эти падения и взлеты происходят до того прекрасного момента, когда вдруг и экзальтаций, и падений становится меньше, внутренний фон бытия поднимается, и человек начинает жить на ровном высоком уровне бытия. Он ни к чему рьяно не стремится, потому что ему и так хорошо; он ничего не боится, потому что ничто не может причинить ему вред. С этого момента и начинается тот этап йоги, когда приподнятый фон остается всегда, даже если человек не занимается уже Хатха йогой. Но, чтобы достичь этого состояния, каждому человеку нужно определенное количество времени. У кого-то на это уходит год практики, у кого-то десятилетия.

Таким образом, ваше ментальное состояние все равно опирается на ваше тело. Поэтому, до тех пор, **пока с вашего физического тела не будут устранены эти все колючки, любое ваше ментальное состояние, даже самое хорошее, как воздушный шарик просто лопнет, наткнувшись на них.** Поэтому, в первую очередь надо заниматься физическим телом. Хатха йога выстраивает этот ровный фундамент. И есть такое правило: чтобы научить человека каким-то тонким практикам, нужно обучить его сначала Хатха йоге.

Как связано наше физическое тело и наша мыслительная деятельность?

Представим, что вы начали изучать высшую математику, какой-нибудь самый сложный ее раздел. В какой-то момент вы можете столкнуться с тем, что голова

плохо усваивает малопонятный материал сложного учебника. Наши мыслительные процессы и состояние физического тела очень тесно связаны. Если в состоянии ясности вы начнете изучать высшую математику, она у вас пойдет «на ура». А вот, если вы приступите к изучению этого же раздела в сонном, усталом состоянии, вы ничего не поймете. Еще одна серьезная тайна, связанная с Хатха йогой такова - ваши интеллектуальные способности нуждаются в определенном виде энергии. Когда у нас низкий эмоциональный фон, нам не хватает этой энергии, соответственно, мыслительные процессы идут плохо. Поэтому, если хотите иметь высокий уровень интеллекта - занимайтесь Хатха йогой.

В йоге мы сталкиваемся с вещами, которые выше, чем логика, и чтобы подступиться к этому, наш разум должен работать «на все сто». Хатха йога – это физические упражнения, но результат получается совсем не физический, результат волшебный.

В этом плане очень интересен опыт людей, которые в нашей стране в 60-х годах стали заниматься йогой. После войны, когда первые трактаты стали сюда поступать, это была исключительно Хатха йога, причем в урезанном виде. И вот эти йоги-шестидесятники абсолютно ничего не знали про какие-то высшие духовные моменты, они просто честно занимались. И, что самое интересное, они даже не предполагали, какие будут эффекты. Им поначалу йога показалась хорошей физической системой, типа зарядки по утрам. Но вот начали заниматься, и вдруг пошло: улучшились физическое здоровье, психическое здоровье, возрос творческий потенциал и интеллектуальные способности. Они были сами удивлены.

Но при этом если человек занимается просто гимнастикой, то он не получает такого результата, как в йоге. Все дело в том, как выполнять упражнения. Это как разные ключи к одному замку: чтобы проникнуть в замок, нам нужен определенный ключ. Точно так же отличается Хатха йога от всех других физических упражнений. Мы в этом смысле являемся замком, в котором все наши тайны закрыты, и чтобы проникнуть в них, во все наши способности, сверхспособности, нам нужен тоже определенный ключ, а не что попало. С точки зрения кармы, все честно. Из жизни в жизнь мы что-то набираем и получаем какой-то результат. Но йога говорит нам: возьмем все эффекты, получаемые от этой позы, от другой, третьей, соберем вместе, чтобы этим единым ключом открыть те замки, которые мы должны были бы открывать в течение предстоящих пятидесяти жизней. Это также аспект Хатха йоги, который говорит нам, что все человечество вынуждено идти в этом направлении, но человечество не особо торопится. Но можно «спрессовать» время, т.е. в течение одной жизни совершать такие воздействия, которые приведут тебя ко всему. Этим ты быстрее достигнешь результата, т.к. во Вселенной есть некий вектор, и если человек не идет по нему, его начинают тащить. Это приходит в виде низкого эмоционального фона, в виде болезней. Кнут приходит незаметно, и он заставляет человека шевелиться. Во Вселенной все движется, а если ты остановился, ты стал препятствием для другого, и тебя начинает что-то подталкивать. Поэтому разница заключается в том, что воздействия в йоге продуманы, это некая связка между грубым физическим и тонким. Спортсмен или акробат не прислушиваются к себе, они теряют связь между грубым и тонким.

Хатха йога – простая

Йога - она простая. Все эти безумно сложные позы, которые любят изображать в книгах, безусловно, в йоге есть, но они составляют верхушку айсберга. **Большинство поз Хатха йоги – совершенно простые, естественные.**

Фактически, ядро Хатха йоги составляют самые простые позы, которые **в состоянии выполнить любой человек с любым уровнем физической подготовки, силы и гибкости.**

Часто человек не может понять: «Ну, как же так? В книгах по йоге, во всех этих мифах и рассказах говорится о том, какого могущества может достичь человек, занимающийся йогой, если он выполняет эти позы. А позы-то совсем простые!!! Как может быть такой колоссальный эффект от того, что я просто, допустим, лежу на животе, согнул ноги в коленях и за спиной захватил ноги руками? Даже не делаю усилия, а просто лежу так. Или поза, как если бы я на пляже лежал и книжку читал. Вот я лежу, упершись согнутыми в локтях руками, и загораю на солнышке. Ну, что от этого может быть? Поза как поза...»

Но, оказывается, существует некая тайна устройства нашего тела. И подобно тому, как ключ подходит к замку и открывает дверь, за которой спрятаны сокровища, позы, когда мы их выполняем с позиции гармоничности, совершенно незаметно как ключ что-то в нас проворачивают. И вдруг мы начинаем получать эффект - причем такой эффект, который и не ожидали получить.

Это самая высочайшая, самая глубинная тайна йоги. Она говорит нам о том, что все самое таинственное и могущественное, что есть во Вселенной, мы можем найти внутри себя. Но нужно найти подход к этому

могуществу. И Хатха йога дает нам этот подход через разные позы.

Хатха йога доступна каждому. Хатха йогу ни в каком случае ни один человек бояться не должен. Каждый найдет себе такую тропинку, которая подходит лично ему. Иногда мы видим по телевизору, как демонстрируют очень сложные скрученные позы. Это многих отпугивает. Кто-то подумает про себя: «Да нет, никогда я так не скручусь, никогда мне такого не достигнуть». Самое интересное, что йога и не требует от вас, чтобы вы так скручивались, демонстрировали такие чудеса гибкости. Точнее, со временем вы это приобретете плавно, естественно, без насилия над собой. Человек не должен бояться йоги. К сожалению, такая тенденция сейчас есть. Многие люди боятся даже подступить к йоге, потому что боятся, что им будет физически очень трудно. С самого начала надо четко себе сказать, что йога - это гармония, и она не предполагает того, что вы должны делать больше, чем ваше тело в состоянии сделать на момент начала занятия йогой. Да, конечно, в будущем все изменится. И тело изменится, и разум изменится, и нервы станут крепкими, но это будет потом. А сейчас - что у вас есть, то и хорошо.

Описания упражнений Хатха йоги – простые. Хатха йога в плане описания - это 3-4 строчки. Все остальное – это комментарии последующих авторов. Причем, все эти подробности возникли совсем недавно. Если вы посмотрите древние трактаты, то там их не было. Чем более древний источник – тем более он лаконичный.

Приведем отрывки с описанием некоторых поз из трактата «Повествование о Хатха йоге». Трактат написан в форме диалога между учеником йоги и его Учи-

тельницей. Это один из случаев, когда в роли Учителя йоги выступает женщина, точнее, девушка. Интересная любовная история, когда юноша влюбился в девушку, а девушка оказалась Учительницей йоги. А юноша еще не занимался йогой. Учительница ему объясняет, учит. В трактате будет такое выражение: «Она сказала» (т.е. Учительница).

«Она сказала: «Вот поза для живота. Ляг на спину. Со вдохом забрось руки за голову. Затем с выдохом согнись в пояснице и захвати лодыжки ног своих ладонями рук. Следи, чтобы ноги в коленях были прямыми. Отдайся Энергии, внутри тебя текущей. Потом дотронешься лбом колен. Делая эту позу, устранишь все болезни внизу живота. Будет радость в ногах».

Все, больше ничего не сказано. Это полное описание позы. Никаких подробностей о том, что ваша стопа должна смотреть на 45 градусов вверх и на 15 градусов вправо. Что при этом вы должны повторять такую-то мантру, а такое-то созвездие должно находиться в определенном месте, и что лицом вы должны смотреть на север, а если ваш знак гороскопа такой-то, то вы должны делать эту позу с 5 и до 6 утра. Ничего лишнего. Только то, что действительно необходимо. Фактически, описание всей Хатха йоги без философии, без объяснений - это страничек 10.

Вот как дается поза кобры. *«О, славный ученик, положи свое тело на пол на живот. Помести ладони рук своих под плечи, подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогай себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись ей, Энергии. Затем делай все в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум, как у кобры, готовой к нападению.*

Этим упражнением излечишь глаза, верхнюю часть позвоночника. Ясное сознание получишь, делая эту асану, пробудишь силы, дремлющие в крестце».

Обратите внимание: два предложения о позе, а остальное – вообще о пользе, которую можно получить, выполняя эту позу.

«Положи свое прямое тело на прекрасную подстилку на живот», - иногда даже с первого раза и не поймешь, что имели в виду, – «расположи ладони рук под плечами, вдохни и подними прямое тело на прямых руках, как если бы тело было прямым, как палка. Делай эту позу, и ты мобилизуешь свое Сознание. Если чувствуешь, что с трудом контролируешь себя, этой позой не дашь гневу вырваться наружу. Эта поза дает ясность Сознания, все болезни рук она лечит». И так далее – буквально несколько слов. Все очень кратко, очень лаконично, очень живо, естественно. Никаких запугиваний черной кармой или тем, что у вас Энергия не в ту ноздрю потечет, и вам будет плохо. Сейчас современных авторов считаешь, так они больше запугивают и предупреждают, нежели что-то дают.

Итак, вы сами видите, в древних трактатах все гармонично, все понятно. Никакого мистически-космического антуража, все очень просто. Никакого запугивания, никакой зажатости. Все естественно, просто и четко. Как раз в этом и заключается секрет. Если вы найдете эту гармонию и попадете в резонанс с ней, то все самые тайные двери вашего организма раскроются. Не надо заигрывать с потусторонним, с мистическим. В йоге действительно есть вещи, которые кажутся нам совершенно фантастическими. Но приближаться к этим вещам йога нас призывает вполне конкретными разумными методами.

Для кого предназначена йога?

А кто же может заниматься йогой? Собственно говоря, для кого она? Иногда приходится сталкиваться с совершенно парадоксальными утверждениями, что якобы йога только для индусов. Или более широкое утверждение: йога для людей восточных, у них такой менталитет, а западному человеку вообще йогу никогда не понять. И Хатха йогу не понять, мол, надо там родиться, чтобы можно было ее практиковать, а на Западе люди ее все равно не поймут.

С точки зрения самой йоги, самой системы самопознания, такие утверждения - чушь. Согласно учению йоги, йога заложена в нас самим устройством нашего тела. ***Йога - это нечто естественное для нас. Йога - это то, что и так в нас есть. А все мы с вами сделаны по единому образу и подобию, будь то индус, африканец или немец с американцем. Поэтому йога подходит всем.***

Более того, предыстория йоги говорит нам о том, что йога всего лишь хранится в настоящий момент на территории Индии или на территории стран близлежащих. Это Пакистан, Афганистан, Тибет. А где зародилась йога, никто не знает. Т.е. последние несколько тысяч лет она там лишь хранится. Поэтому, если вы приезжаете в Индию, и вас совершенно шокирует местный образ жизни или местные бомжи, будем называть вещи своими именами, и вы думаете, что это неотъемлемая часть учения йоги, то вы ошибаетесь. Это всего лишь та среда, где это учение хранится.

У вас может возникнуть вопрос, почему именно индусы ее сохранили, а остальные - нет? Почему до нас не дошел вариант русской йоги или европейской йоги? Не сохранилась йога больше нигде только по одной при-

чине: на протяжении многих веков здесь было много эпидемий и войн, было не до йоги. Как говорится, не до жиру - быть бы живу.

Таким образом, йога подходит для человека любой расы, национальности, вероисповедания, возраста, пола и т.д. - йога подходит всем.

Особо подчеркнем, что Хатха йогой может заниматься человек вне зависимости от религиозных убеждений. Почему? Потому что йога и религия – вещи разные. Сейчас их часто путают: «Я никогда не буду стоять на голове, потому что это йога. Йога индусская, это у них там религия, а я принадлежу другой религии, и делать это не буду». Нет, йога не принадлежит ни к одной религии. Йога одинаково хорошо сосуществует со всеми религиями или с отсутствием религии (с атеизмом). Кстати сказать, в нашей стране довольно долго йогу несли люди, которые не исповедовали никаких религиозных взглядов вообще.

Аксиоматика Хатха йоги

Когда-то Хатха йогу придумали мудрецы, исходя из каких-то принципов устройства человеческого тела. Любое упражнение в Хатха йоге можно однозначно вывести из того, что называется аксиоматика йоги, и мы можем очень четко определить, где внедряются придумки современных авторов.

Здесь необходимо изложить несколько **аксиоматических моментов**, чтобы все в последующем было понятно. Мы уже упоминали, что главное в Хатха йоге – это не ЧТО мы делаем, а КАК мы делаем, то есть метод. А метод выполнения прямо вытекает из аксиоматики йоги или из тех базовых принципов, на основании которых устроен человек. Если мы знаем, как устроен человек, на

какую кнопку нажать, как на нее нажимать, то мы получим эффект.

Как же устроено человеческое тело с точки зрения йоги?

Мы с вами мужчины и женщины. Мы в разном состоянии, какие-то факторы нас отделяют. Несмотря на это, как сказано во многих традициях, **мы сделаны по единому шаблону, по единому образцу.** И этот образец вызывает восхищение. Давайте с вами и займемся изучением того, как мы устроены.

А устроены мы, с точки зрения йоги, следующим образом. **У каждого из нас есть наше Высшее «Я».** Наше «Я», как учит йога, могущественное, ничто не может причинить ему вреда, естественное его состояние - это состояние счастья.

Йога утверждает, что, помимо физического тела, есть еще две группы тел. Они как бы накладываются друг на друга. Это как три параллельных пространства – одно пространство из грубой материи, другое из тонкой, третье из тончайшей материи. Есть точки сшивок, где эти тела взаимодействуют. Эти точки называются «чаakraми». И есть такое понятие - Прана, она как клей пропитывает все три тела и держит вместе. Прана очень интересная вещь, она может себя проявить и как Сознание, и как Энергия.

У нашего «Я» есть две способности. Одна способность называется Энергия, другая способность называется Сознание.

Что такое способность Энергии? Это способность нашего «Я» что-то делать, как-то проявляться. Вот мы говорим, поднимаясь по лестнице: «Все, больше не могу, устал, энергии нет». Все правильно, нет Энергии – нет топлива.

Другая способность - это способность Сознания. Способность Сознания – это очень сложная способность. **Сознание можно сравнить с лучиком света, который исходит из нашего «Я». И у способности нашего Сознания есть совершенно замечательное свойство: на что бы наше Сознание ни было направлено, тот объект или явление показывает себя целиком и полностью. Сознание дает полную информацию о том объекте, на который направлено.** Иногда встречаются люди, которые берут предмет и говорят, что этот предмет принадлежал тому-то и тому-то, этот человек там-то и там-то, т.е. ясновидящие. На самом деле, способность ясновидения заложена во всех. Если вы научитесь направлять свой лучик Сознания таким образом на любой предмет, вы узнаете об этом предмете все, что захотите узнать.

Итак, у нас есть две способности: способность Сознания и способность Энергии.

Наше «Я» само себя не осознает. При всем своем могуществе оно введено в заблуждение майей, иллюзий. Что это такое? Майя - **некая странная вещь, которая заставляет наше «Я» считать себя не тем, чем оно является на самом деле, а чем-то другим.**

Откуда взялась эта майя?

Существует некая высшая реальность, некий высший принцип. Т.е. вся окружающая нас Вселенная - это не наличие каких-то разрозненных, отделенных друг от друга объектов и явлений, а проявление этого высшего принципа или высшего единства, которое, как правило, в йоге называется словом «Абсолют». Но при этом добавляют, что для конкретного человека проявляться он может и в личностном качестве, и в качестве неличностном. К примеру, кто-то верит в Бога. Кто-то – в кон-

кретного Бога. Это личностное проявление Абсолюта для конкретного человека. А кто-то верит в более абстрактную идею – в высший разум, в мировой порядок, в мировой закон, как в разных философских системах, или в какой-то высший, запредельный принцип, в какую-то сверхценность (доброта, любовь, справедливость). Это – неличностные проявления Абсолюта.

Итак, Абсолют. Он придумал то, что мы называем майей, и, грубо говоря, как химическим реактивом подействовал на себя майей. В результате Абсолют раздробился, или создалась иллюзия, что он раздробился на отдельные кусочки. На отдельные фрагменты. Так вот, каждый из этих фрагментов и является высшим «Я» каждого живого существа.

И, если бы наше «Я» само себя осознало как частицу Абсолюта, обладающую абсолютным знанием, абсолютной свободой, абсолютным всемогуществом - то это все, конечная цель в йоге. Так нет же, оно само себя не осознает. Более того, оно начинает метаться и хватается первый попавшийся предмет, который высвечивает Сознание, и отождествляет себя с ним, т.е. «Я» начинает считать себя не самим собой, а чем-то другим. Вот таким образом у нас возникли наши тела. Т.е. **наше «Я» считает себя нашими телами.**

И тут возникает следующее очень серьезное понятие, так называемый ассоциативный канал. Именно благодаря майе и возник этот закон ассоциаций, согласно которому что-то одно мы считаем чем-то другим.

Если наше «Я» отождествило себя с чем-то, то возникает ассоциативный канал, по которому течет как Сознание, так и Энергия, и наше «Я» начинает оживлять тот предмет, с которым оно себя отождествило.

Таким образом, наше «Я» соединено с нашими тремя телами ассоциативными связями. По ассоциативной связи потоки Праны направляются к нашим телам и не дают им рассоединиться, оживляют их. Если вдруг ниточка Праны рвется – наступает смерть.

Итак, еще раз. У нас есть наше «Я». Наше «Я» само себя не осознает. Грубо говоря, наше «Я» думает: «А кто же я есть такой?» Оно начинает хвататься за физическое тело. Отождествляет себя с ним. Протягивается ассоциативный канал от «Я» к физическому телу и начинает оживлять физическое тело. Мы говорим: «Вот он я. Здесь сижу». На самом деле «Я» не здесь. Оно вне времени, вне пространства. А физическое тело - это просто, образно говоря, кусок мяса, с которым наше «Я» себя отождествило. И как только этот ассоциативный канал исчезает, человеческое тело-то не поменялось, но жизни нет – наступает физическая смерть.

Прежде, чем наше «Я» стало отождествлять себя с тем физическим телом, которое мы сейчас видим, мы с вами прошли миллиарды жизней, когда мы отождествляли себя с разными телами. Было время, когда мы, допустим, отождествляли себя с телами животных. Мы проживали жизнь животного. В более древние времена наше «Я» отождествляло себя с какими-то одноклеточными существами. До этого - с минералами, с какими-то структурами. А еще раньше мы себя отождествляли с какими-то совсем уж элементарными частицами, какими-то атомами. И, **прежде, чем научиться себя отождествлять с телом человека, наше «Я» прошло цепочку отождествлений.**

Сначала мы цеплялись за что-то маленькое и незначительное, и проявить себя могли очень слабенько. Но с каждой жизнью мы цеплялись за все большее и интерес-

ное, и проявить себя могли в большей степени. Наконец, пришел момент, когда мы дошли до тела человека, и проявляем себя на всю катушку. Дальше, если мы не растворимся и не достигнем высшей цели йоги, мы начнем отождествлять себя с еще более высокоразвитыми существами и проявлять себя начнем еще более сильно. Из этого всего видна эволюция, т.е. «Я» из жизни в жизнь, если оно проживает эту жизнь достойным образом, то **в течение жизни наше «Я» увеличивает свою Энергию и расширяет свое Сознание.** И, грубо говоря, в теле атома уже тесновато - нужно тело кристалла. Прожил в теле кристалла - уже в теле кристалла тесновато, надо что-то другое. Одноклеточное, многоклеточное животное - и так мы доходим до тела человека. В этом смысле, **одна жизнь от другой по пути эволюции отличается тем, что с каждой жизнью мы в состоянии проявить все больше Энергии и все больше Сознания.** Более того, если мы проживаем жизнь и увеличиваем Энергию и Сознание в течение нее, это считается (такое религиозное слово, но оно очень подходит) «праведной» жизнью. Вот если вы проживете эту жизнь и хотя бы немного увеличите Энергию и Сознание, значит, вы прожили праведную жизнь. **А если вы по собственной глупости, наоборот, сузили Сознание и растеряли Энергию, то это неправедная жизнь, и вы вынуждены родиться в теле более низком.**

Иногда спрашивают: «А возможно родиться после тела человека в теле, например, собаки?» Запросто. Как Шариков у Булгакова. А, наоборот, из тела собаки в тело человека? Еще легче. Т.е. эти переходы - они не запрещены. Но есть общий вектор. Этот вектор называется эволюцией. Если «Я» идет в сторону увеличения, то рано или поздно мы доходим до состояния человеческого

тела. Человеческое тело кардинально отличается от всех предыдущих тел. В этом смысле, как считает йога, **человеческое тело – венец творения тел. Потому что, начиная с этого уровня, можно сделать колоссальный скачок вверх.** В теле животного особо не разгуляешься, но, если мы получили тело человека, можно сделать колоссальный рывок вверх. **Поэтому самоубийство в йоге считается самой большой глупостью, которую только могло совершить «Я»:** такой подарок оно взяло и уничтожило! В йоге говорится, что пренебрегать способностями, заложенными в теле человека, просто безумие. Понятно, что каждый вправе распоряжаться всем так, как он считает нужным, в том числе и своим телом, но, пожалуй, это неразумно.

Так вот, почему тело человека? Потому что **тело человека в наибольшей степени удовлетворяет то Сознание и ту Энергию, которые мы в течение эволюции выработали.** Но следует помнить, что есть еще параллельная ветвь эволюции. **Эволюция идет двойным путем.** Пока мы в теле животного, тело животного эволюционирует на генетическом уровне. Это то, чем сейчас ученые занимаются. Почему была рыбка, а стала обезьянка? Эволюция идет параллельно. **Эволюция нашего «Я», где расширяется Энергия и Сознание, и эволюция на уровне материи -** т.е. наше «Я» прыгнуло в тело, развило его до какого-то уровня, генетически передало своим потомкам, а само умерло. Потом оно опять рождается и имеет тенденцию рождаться в теле, которое ему было подарено своими предыдущими детьми. Получается, что мы идем параллельно по этой лестнице эволюции. Грубо говоря, есть две эволюции. Эволюция тела. И параллельно идет эволюция духа или эволюция

нашего «Я». Поэтому наше «Я» выбрало в этой жизни именно тело человека, а не тело, скажем, муравья.

Итак, у нас есть наше «Я». Это «Я» в силу неведения начало ассоциировать себя с каким-то телом. Как только оно начало ассоциировать себя с каким-то телом, возникла так называемая ассоциативная связь, по которой потекли Энергия и Сознание в наше тело.

И, наконец, следующий момент, очень важный. Он отвечает на самый фундаментальный вопрос: а что же нас связывает с нашим телом? Ответ очень странный. **С нашим телом нас связывает лишь ассоциативный закон.** Мы привыкли считать себя этим телом. Как только мы на него смотрим и начинаем считать себя этим телом, мы начинаем его оживлять. Но гораздо интереснее становится дальше, там, где начинаются некие психические, психологические моменты в рамках Раджа йоги, других йог. На самом деле, ассоциативная связь идет дальше. И, **если человек, даже не зная про свое «Я», начинает выстраивать ассоциативную связь с каким-либо объектом, явлением, человеком, он также с ним соединяется и также начинает его подпитывать, как в положительном, так и в отрицательном смысле этого слова.** Т.е., в этом мире не остается ничего, кроме одного, все связано ассоциативной связью.

Чтобы была понятна природа ассоциативной связи, приведем пример. Сейчас идут сериалы по телевизору. Человек смотрит первую серию, вторую серию, третью серию. И он начинает жить жизнью героев сериала. Если у героев все хорошо – он радуется. Если у героев все плохо – он печалится. И радуется, и печалится по-настоящему. Где же та ниточка, которая связывает живого человека с персонажем в телевизоре? Ее вроде, как и нет. А в то же время, она вроде, как и есть. И эта ни-

точка – ассоциативная связь. **Как только возникла ассоциативная связь, знайте, потекла ваша Энергия и потекло ваше Сознание на оживление чего-то.** И это «что-то» начинает жить своей жизнью, потому что мы это сами оживляем. Не всегда разумно оживлять неразумные вещи. Не все сериалы, наверное, следует оживлять. За всем этим стоит очень умный сценарист, который пишет сценарии. И вы думаете, что там жизнь. Вы оживили персонаж. Вы с ним наслаждаетесь или страдаете. А на самом деле хитрый сценарист манипулирует вами.

И таким же образом можно рассмотреть те проблемы, от которых мы страдаем, как нам кажется, вполне объективно. Вот у нас есть проблема. Но, с точки зрения йоги, если вы копнете очень глубоко, то окажется, что **единственное, что связывает вас с вашей проблемой, это ваша ассоциативная связь. И если правильным образом управлять ассоциативными связями (нужные усиливать, а ненужные рвать), то иногда можно решить проблему, что называется, не вставая с места.** Но это отдельная тема других йог. Мы же возвращаемся к аксиоматике.

Итак, наше «Я» соединено с нашим телом всего лишь одной вещью – ассоциацией. Вот нашему «Я» приятно думать, что оно наше тело. Все! Больше никакой реальной ниточки нет. Но, как только возникла эта ниточка, из нашего «Я» потекли Энергия и Сознание к тому объекту, с которым себя ассоциирует наше «Я». **И наше Сознание как бы высвечивает объект, с которым оно себя ассоциировало, а потом как бы сквозь него высвечивает все, что творится снаружи,** т.е. мое «Я» ассоциирует себя с моим телом, а через органы чувств мое Сознание выходит дальше и смотрит, что

здесь творится, как ретранслятор. Но природа этой связи одна и та же. Допустим, я люблю пиво. Я иду мимо ларька и вижу: пиво. Я увидел, у меня выстроилась ассоциативная связь. Я иду, а у меня в голове: хочу пива. А вот если бы, допустим, на окнах висела занавеска, я бы не увидел, что там пиво, и прошел бы мимо. Почему? Ассоциативная связь не выстроилась бы, и она, как резинка, не тянула бы меня к себе. Или девушка идет и видит какую-то красивую вещь в магазине за смешные деньги, даром, можно сказать. И вот она идет, а ее тянет. Если бы прилавка не было видно, она бы прошла мимо.

Характер возникновения ассоциативных связей и, соответственно, разрыв ассоциативных связей - это очень серьезная тема в йоге. Это **тема аскетизма**. Так получилось, что когда англичане пришли в Индию, то они, безусловно, столкнулись с йогами. И они очень долгое время путали йогов и аскетов. Стоит дядечка с поднятой рукой. Год стоит, второй. Все говорят: «йог». Но, на самом деле, это две где-то пересекающиеся системы, две системы, которые пользуются одними и теми же методами, но между ними все-таки есть диаметрально-ное различие. Вопрос в другом: если вы начинаете себя жестко ограничивать, т.е. не позволять возникать ассоциативным связям с какими-то мелкими вещами, то рано или поздно у вас накапливается избыток Энергии и Сознания. И **если вы потом решите реализовать какое-то большое и светлое желание, то оно гораздо быстрее реализуется, когда у вас есть запас Энергии и Сознания.** Вы просто выстраиваете ассоциативную связь, и все как лавина направляется на реализацию этого желания. Если вы прочитаете древнеиндийские сказания, там это самая первая тема. Принц удалился к аскетам для того, чтобы получить силу и завоевать полмира. И, дей-

ствительно, долгое время провел в аскетизме, обрел значительную силу, вернулся в мир и стал великим повелителем. Или для выполнения того или иного желания кто-то удалился и начал вести строго аскетичный образ жизни. Долго его вел, потом пришел, и все сработало. Эти практики сложны в понимании. То ли правда, то ли неправда. И вообще, о чем это? Причем здесь аскетизм и желание? Но вот с точки зрения аксиоматики йоги, все, как ни странно, очень прозрачно. Вы стоите на одной ноге и одну руку вверх подняли - и всячески себя мучаете. Не позволяете себе видеть ни пиво в ларьке, ни красивые вещи в магазинах, никакого секса, никакой еды – никакого наслаждения. В вас начинается этот избыток накапливаться. И потом, если вы прочерчиваете ассоциативную связь: «Хочу это!», то это исполняется. Т.е. **мы оживляем все объекты и явления посредством ассоциативной связи. По ассоциативной связи идет Энергия и Сознание. Откуда? Из нашего «Я», т.е. по большому счету, все чудеса творит не наш аскетизм, а Энергия нашего «Я».** Только нужно научиться накопить ее и потом направить на достижение цели. Поэтому, если у вас есть какое-либо достойное и серьезное занятие в жизни, если вы хотите достичь результатов и не знаете как, то попробуйте аскетизм. В Древней Индии помогал, в Древней Индии срабатывал.

Но мы сейчас о теории. Так вот, **ассоциативные связи бывают нужные и ненужные.** Нужная ассоциативная связь – например, вы захотели кого-либо вылечить, вы устанавливаете ассоциативную связь, и ваша Энергия и ваше Сознание начинают лечить. Но бывают и отрицательные аспекты у такого явления, как ассоциативные связи: многочисленные ассоциативные ниточки могут, как веревочки, привязывать нас. Получается, что

мы, как Гулливер, лежим на земле, и миллиарды каких-то маленьких желаний, страстей, интересов, в общем, ниточек всей этой паутины не дают нам сделать ничего достойного в этой жизни.

Когда вы приходите на йогу и занимаетесь той же Хатха йогой, Крия йогой, ненужные ассоциативные связи обрываются. Так сделаны эти упражнения, что когда вы принимаете ту или иную позу, ваше Сознание срабатывает, и ваша Энергия срабатывает. Как комары сосут кровь, так и эти мелкие ассоциативные связи нас высасывают, и мы чувствуем страшную усталость. Но стоит нам резко оторвать всех этих вампиров от себя, как вдруг оказывается, что Энергии-то полным-полно! Это касается и мыслей. Иногда изо дня в день нас что-то угнетает, какие-то мысли, какие-то проблемы: что нам делать, как нам быть. Каждая мысль как пиявка. Ассоциативная связь в мыслях - она так же из нас высасывает Энергию. Но **стоит оборвать эти ненужные ассоциативные связи - и проблем, как не бывало.**

Чтобы физически устранить загрязнения каналов, как раз и нужна Хатха йога. Когда вы выполняете ту или иную позу, часть ассоциативных каналов у вас растягивается, а часть сжимается. Примерно тоже самое, что и растягивать-сжимать канализационную трубу и вытрясать из нее все лишнее. Вот представьте, что вы кушаете дома, и тут по телевизору показывают, как зарезали какого-то бедолагу... и все! Встал ком в горле! И тут возникает очень тонкая ассоциативная связь, где между ощущением проглатываемой пищи и лицемерием какого-нибудь смертоубийства выстраивается энергетическая цепочка, которая в итоге приводит к язве желудка. И ее надо порвать! А как? Надо как бы поднять ту же

Энергию, порвать ненужные энергетические цепочки и восстановить нужные.

Так вот, когда вы в гармонии делаете ту или иную асану, вы как раз напрягаете ту ассоциативную связь, которая отложилась в вас в результате негативного просмотра телевизора, но Энергия потекла в другую сторону, в сторону чего-то хорошего, чистого. И старая цепочка оборвалась, и Энергия потекла в новом направлении. Так чистятся каналы. И когда они уже очистились - Энергия уже идет по новым каналам. А когда она идет по старым каналам – всплывает все, чего боится разум. Это становится доминирующей темой для человека, а это очень неприятные ощущения. Обычно утонченные люди очень мнительны, от таких сцен их начинает трясти. А тут вы установили новую ассоциативную связь - и все идет так, как надо. И Энергия уже идет не на раздутие ваших кошмаров, а на нужные ассоциативные связи и на накопление Энергии внутри себя. Поэтому в занятии Хатха йогой главное – гармония. Если у вас на подсознании будет ассоциация с занятием такая, что вы придете, и все будет классно, вас никто не будет напрягать, никто не будет заставлять вас делать то, что вы не хотите - если у вас на подсознании выработается этот рефлекс, то это будет плацдарм для чистых ощущений. Тогда уже можно накачивать туда Энергию.

Еще один важный момент. Йога учит, что наше естественное состояние – это состояние радости и счастья, а все остальные состояния искусственные. Но как только «Я» связало себя с телами, ощущение радости бытия хитрым образом делится и начинает само себя уничтожать, это субъективно ощущается как боль, как дискомфорт, как неудовлетворенность жизнью, как мрачный отрицательный фон.

Когда человек начинает заниматься Хатха йогой, он интуитивно находит то место, где происходит столкновение лбами единого потока наслаждения, он устраняет последствия этого, и постепенно у человека появляется естественный фон радости. Занятия йогой должно вас вывести на естественный радостный фон. Если этого не происходит, то вам преподают совсем не йогу. И еще раз напомним - йога ничего не добавляет, йога раскрывает в нас то, что уже и так есть, наше естественное состояние радости. Надо давать йогу в таком ключе, чтобы человек не зажался, не испугался, человек должен ощутить естественность. Если все лучшее, к чему мы стремимся, и так в нас заложено, то мы должны позволить этой внутренней гармонии проявиться. Как бы ты ни выполнял позу, какая бы это ни была поза, но если ты прислушиваешься к своей внутренней гармонии, идешь на поводу у своей внутренней гармонии, тогда ты делаешь йогу.

Каждый человек должен поймать гармоничное ощущение принятой позы, и не важно, как это выглядит со стороны - вы работаете не на публику, вы работаете на себя.

Не секрет, что в дальнейшем, когда человек достаточно долго занимается йогой, он испытывает наслаждение от принятия позы. Такое же, как если бы мы потягивались. Не говоря о более тонких составляющих, таких, как внутренний массаж органов или какое-то напряжение или расслабление в разных участках тела, что очень приятно.

Вообще, концепция йоги, Хатха йоги, в частности, это, в первую очередь, выжать максимум наслаждения из своего тела. Т.е. в нас заложено некое наслаждение, и мы должны его выжать. Если мы его выжимаем, то мы полностью реализуем задумку нашего тела, и тело здо-

ровое, счастливое, в тонусе. Если же мы что-то недонапрягаем, если какая-то группа мышц у нас не напрягается или, наоборот, какая-то группа мышц излишне напрягается, то это перекос, дисбаланс. Мы должны его устранить. Но, в любом случае, все очень естественно, понятно, все очень просто. Доверяем себе, доверяем ощущениям, доверяем Вселенной. Стараемся, чтобы наши внутренние ощущения были гармоничными, находимся в гармонии с самим собой и с окружающим миром. И никогда не оцениваем, как мы выглядим. Как только начинается эта оценка, сразу же возникает внутренний зажим. Как только возникает внутренний зажим, гармония разрушается, и где-то избыток Энергии, а где-то недостаток. Где-то избыток напряжения, а где-то недостаток. И он переходит потом из дня в день, из года в год. Так накапливаются всякого рода негативы, стрессы. Занимаясь Хатха йогой, человек устраняет поломки на грубом, тонком и причинном уровнях, и естественным его состоянием становится радость и счастье.

Как выполнять позы Хатха йоги

Вы занимаетесь йогой, и самый первый вопрос, который возникает, это надо ли себя заставлять делать йогу или же надо ждать того момента, когда она сама пойдет? Следует ли себя напрягать, или в этом нет никакой необходимости? Или другой вопрос: следует ли выполнять каждое упражнение долгое время либо короткое время? Это очень серьезные практические вопросы.

Каким же образом выполнять асаны? Кто-то вам скажет, что нужно напрячься до предела; кто-то скажет, что вообще не надо напрягаться. Кто-то скажет, что нужно дойти до ощущения боли и еще чуть-чуть ее

преодолеть. У каждой школы йоги своя точка зрения на выполнение асан.

И вот здесь начинается аксиоматика йоги – йога заложена в каждом из нас строением нашего тела. Мы все сделаны по определенному образу и подобию. Йога – это не сложная абстрактная наука, которую придумали индийские мудрецы, нет. Йога заложена в каждом из нас. Поэтому надо запомнить, что наша цель – это дать йоге проснуться в нас. Хатха йога должна вернуть вас к гармонии. Но существует два, на первый взгляд, противоположных подхода. Один – метод Энергии: там, где можно, себе позволить. Второй – метод Сознания: там, где нужно, себя заставить. На первый взгляд, методы диаметрально противоположны, но их объединяет один общий задний фон – вы испытываете радость и счастье после выполнения упражнений, как методом Сознания, так и методом Энергии.

Итак, есть два подхода, два диаметрально противоположных метода выполнения упражнений Хатха йоги – *метод Энергии и метод Сознания.*

Метод Энергии

Метод Энергии заключается в том, чтобы целиком и полностью довериться своим ощущениям и стараться максимум выжать наслаждения из своего тела. Примерно так же, как мы утром потягиваемся и зеваем, мы как бы выжимаем из себя наслаждение. ***Минимум заставлять себя, максимум следовать по тому пути, который показывают нам наши внутренние ощущения.***

Т.е. например, выполняем позу, когда мы захватываем ладонями рук лодыжки ног и стараемся нагнуться к коленям, прямым, желательно. Есть разные способы.

Методом Энергии мы принимаем любое положение, которое считаем комфортным. Не обязательно головой ног касаться. Как приятно, так и выполняем. Но потом через какое-то время мы чувствуем, что нам приятнее еще немного нагнуться, и еще чуть-чуть. И мы идем как бы на поводу у своих ощущений. Это метод Энергии. Он называется материнским методом. Мы, как сказано в древнем трактате, приблизительно принимаем ту позу, которую хотим сделать, и отдаемся на волю Вселенной или своим ощущениям. И ощущения сами нам подсказывают: вот сейчас бы еще чуть-чуть вперед, сейчас еще согнуться. Это метод Энергии. Очень плавный, очень мягкий, не надо себя заставлять.

Если вы приняли какую-то позу, и внутренний голос вам говорит, что сейчас было бы хорошо вот здесь сильнее прогнуться, а здесь слабее, то нужно тут же этому следовать. Никакого насилия над собой. Вы приблизительно принимаете позу и отдаетесь ощущениям, а они сами выводят вас на то, как надо это делать. Руки, ноги, туловище сами изгибаются так, как нужно. Из этого следует следующее: чтобы человек приблизительно принял позу Хатха йоги, достаточно одного-двух предложений. То, что мы и наблюдаем в древних трактатах. После того, как вы приняли позу, нашли гармонию в этой позе, нужно набирать время в ней. И вы увидите, почувствуете, что постепенно вам захочется изогнуться еще сильнее - и вы плавно со временем приблизитесь к той или иной позе. Ваша задача – доверять ощущениям внутри!

Таким образом, выполняя методом Энергии:

1. Вы приблизительно принимаете позу, чтобы никакого не было дискомфорта - и наслаждаетесь выполнением.

2. Вы принимаете позу и ждете, когда в вас проснется Энергия этой позы и сама изогнет ваше тело.

3. Вы доверяете ощущениям.

4. Вы постоянно корректируете свою позу, как только внутреннее ощущение, Энергия дают вам понять, что надо немножко изменить позу. Т.е. вы подстраиваетесь под ощущение гармонии;

5. Вы набираете время: чем дольше вы пробудете в таком состоянии гармонии и приятного ощущения, тем лучше.

Выполняем упражнение ровно столько, сколько нам приятно, т.е. мы наслаждаемся выполнением. При этом, чем дольше мы занимаемся Хатха йогой, тем больше наслаждения дарит нам тело от выполнения Хатха йоги, чисто физического наслаждения.

Но у всего есть предел, рано или поздно приходит усталость – это и есть естественное ограничение продолжительности выполнения позы в Хатха йоге методом Энергии.

Самое главное в подходе Энергии – это гармоничные внутренние ощущения. Вы выжимаете из своего тела наслаждение, такое же, как, например, когда потягиваетесь утром.

Метод Сознания

Существует прямо противоположный метод выполнения упражнений. Так называемый метод Сознания или отцовский метод. Это когда мы начинаем сами себя преодолевать. Это аскетичный подход. Вот сейчас мое тело меня не слушается, а я буду его преодолевать. И я делаю ту же самую позу, но уже делаю с усилием, преодолевая сам себя. Понятно, что мышцы сопротивляются, это усилие. Но это усилие, а не насилие.

Есть разница между усилием и насилием. ***На заднем плане вы должны ощущать радость от преодоления самого себя.*** Т.е. вот я себя сгибаю, и я радуюсь, какой я хороший йог. Мое тело не слушалось меня, а сейчас я его раз - и заставляю слушаться. Потом выходишь из позы, и тело радуется, что его так хорошо погнули, в общем, все довольны. Это метод Сознания.

Вы видите, он отличается в противоположную сторону от метода Энергии. Мы заставляем себя, мы активно выполняем позу.

Метод Сознания в каких-то аспектах кажется прямо противоположным методу Энергии, но в нем соблюдается тот же принцип гармонии. Метод сознания, или мужской метод – это метод аскетизма (т.е. там надо, себя заставить).

Как делать позу методом Сознания? Вы смотрите на картинку, которая действительно красива, внутренним взором смотрите, и вашему телу самому захотелось принять эту позу. Вам должно быть наплевать, как оно выглядит внешне, главное, что внутри. Вы должны увидеть себя уже совершенным йогином. Вы внутренним взором видите ту позу, которую хотите принять, и заставляете свое тело принять эту позу.

При этом, когда вы себя заставляете принять позу, вы должны испытывать радость от преодоления себя, должен присутствовать внутренний фон победы над собой. ***Вы себя преодолеваете и при этом испытываете радость и гордость от того, что вы подчиняете себе свое собственное тело.***

Таким образом, гармония присутствует, только все происходит решительно и быстро. Вы должны понимать, что это не делание из-под палки, а победа над собой. Ощущение ясности после выполнения упражнения,

ощущение отдыха. Иногда, чтобы лучше расслабить мышцы, их необходимо напрячь. И вот на этом переходе от напряжения к расслаблению иногда достигается более высокий результат.

Т.е., выполняя позу методом Сознания, мы заставляем свое тело гнуться так, как мы видим своим внутренним взором. Мы заставляем свое тело подчиняться. Мы преодолеваем себя. Иногда это больно, иногда это неприятно, но есть одна ключевая особенность. Преодолевая себя, мы должны испытывать радость от преодоления себя. Но ни в коем случае не испытывать состояние наказания самого себя. Т.е. **выполняете ли вы йогу методом Сознания, выполняете ли вы йогу методом Энергии, в любом случае должна присутствовать радость от выполнения йоги. В первом случае это радость от ощущений, во втором случае это радость от преодоления себя.**

Можно, конечно, идти более жестким путем и достаточно грубо себя заставлять, насильно. Но **насилие, как правило, неэффективно.** И если с помощью насилия мы добиваемся какого-то временного положительного результата в йоге, то потом тело начинает нам мстить. Оно напоминает нам, как мы плохо к нему относились. В этом смысле, наше тело – это как животное, как собака, как кошка. Действительно, можно грубой силой заставить его подчиняться, но не ждите любви после того. Наше тело примерно так же себя ведет. Поэтому в отношении с телом имеет смысл проводить политику разумную. Не гнемся мы, не растягиваются какие-то мышцы – мы заставляем себя, преодолеваем, но испытываем радость. Вот если есть это состояние радости, то это состояние также испытывает и тело. Это то же самое, как если бы мы тренировали собаку. Она сделала какой-

то сложный момент, а мы ей кусочек сахара или что-то еще. Вот так и **мы должны подкармливать сами себя радостью.** Согласно глубинной философии йоги, каждый из нас устроен очень интересным образом. **Для нас внутреннее наслаждение является доминирующим фактом. И это законное внутреннее наслаждение, т.е. то наслаждение, которое было подарено нам самой Вселенной, когда было сделано наше тело.** И чтобы мы ни делали, мы делаем в ключе этого внутреннего наслаждения.

Опять же, мы можем преодолевать себя. Мы можем в аскетической позе стоять под дождем по щиколотку в воде, в какой-нибудь замысловатой позе и оттачивать свою волю, но на заднем плане есть радость от преодоления. **Если есть эта радость, значит, у вас есть йога.** В данном случае, Хатха йога. Если этой радости нет — это неразумно, тело начинает затем мстить. В методе же Энергии мы просто принимаем позу. Иногда говорят: «Я делаю позу, но она не похожа немножко на позу, которая в книжках нарисована». На самом деле, есть такой секрет в Хатха йоге: **не бывает неправильно сделанной позы.** У нас в школе йоги есть даже соответствующие трактаты по подготовке будущих преподавателей йоги. Так вот, у нас дисквалифицируют за слово «неправильно». Если вы, придя на наши занятия, из уст какого-либо учителя услышите слово «неправильно», знайте, он либо не принадлежит нашей школе, либо у него помутился рассудок. Почему? **Не выполняя одну позу, вы автоматически выполняете другую позу,** т.е. в методе Энергии не бывает неправильных поз. Другое дело, что если мы хотим достичь какого-то одного эффекта, мы должны выполнять в одну сторону позу, если другого, то в другую сторону, т.е. крайнее доверие самому себе,

крайнее доверие своим внутренним ощущениям – это краеугольный камень Хатха йоги. Иногда это состояние называют санскритским термином «бхава». **Бхава – это внутреннее отношение, это внутренний эмоциональный фон, это внутренняя тончайшая энергия: возгорженная, на подъеме. Если у вас есть во время выполнения Хатха йоги такое состояние, знайте, вы выполняете Хатха йогу.** Если его нет, то, к сожалению, это неэффективно.

Не утверждается, что это неправильно, что так делать нельзя. Можно делать все, что угодно, но это неэффективно. Насилие над собой неэффективно. Поэтому, если мы чем-либо занимаемся, это касается любых упражнений, не забываем время от времени подкармливать себя приятными ощущениями. Опять же, приятными ощущениями от ощущений. Либо приятными ощущениями от осознания того, что сегодня вы поднялись на ступеньку выше. И это основополагающий момент.

Еще одна маленькая особенность в методе Сознания: если в методе Энергии ключевым моментом было время, то в методе Сознания фактор времени второстепенный. **Если мы ограничены во времени, мы всегда можем компенсировать недостаток времени методом Сознания.**

Метод Энергии + метод Сознания = гармония в йоге

Какой подход нам выбрать при выполнении конкретного упражнения?

Нужно научиться как методу Энергии, так и методу Сознания. И потом, что самое важное, научиться комбинировать, делать то одним методом, то другим. Причем даже в течение выполнения одного упражнения.

Начинаем методом Энергии, переходим к методу Сознания. Т.е. сначала выжимаем максимум «приятностей» из своих мышц, а потом, после какого-то момента, начинаем их уже сознательно растягивать.

Приведем маленький кусочек из трактата «Повествование о Хатха йоге»: «Мудрые говорят, что лучше всего начинать изучать позы методом Энергии. Как заботливая мать вскармливает новорожденного ребенка, так и метод Энергии позволяет утвердиться в упражнениях начинающему йогу. Пусть это будет хоть одно упражнение в день. Затем же, подобно тому, как ребенок, вскормленный грудью матери, начинает играть с папой, подобно этому йогу нужно также выучить позу отцовским методом, методом Сознания».

Рождается маленький ребенок. Куда он сначала? К маме! Так надо начинать изучать йогу материнским методом, методом Энергии. Он гласит: *приблизительно прими позу, которую собираешься выполнять, и жди, когда со временем в тебе проснутся ощущения*. Вот как раз эти ощущения и есть просыпающаяся энергия позы. Сконцентрируйся. Почувствуй тепло мамы! Глаза лучше закрыть и отдаться ощущениям. Почувствовать тепло мамы, ее любовь. Потом ребенок подрос. А тут и папа! А папа строгий. Учит порядку. Вот точно так же и метод Сознания. Это логика развития, логика роста, это принципы Высшего.

Но в любом случае, идем ли мы методом Сознания, или идем методом Энергии, мы должны испытывать радость либо от выполнения упражнения, либо от преодоления себя. Если радости на заднем плане нет, это значит, что-то не то. Если мы чувствуем, что где-то насилуем сами себя, то это вовсе неприемлемо. И это не принесет долгосрочного результата.

Насилие над собой, как учит йога, неэффективно. Потому что тело вначале нам подчиняется, но потом оно начинает нам мстить. Это неразумно. Конечно же, надо заставлять свое тело, но надо заставлять по-умному. Так же, как иногда надо позволять своему телу расслабиться, и тоже очень по-умному. Самое главное, надо уловить, в какой момент сменить тактику. Вот это самое-самое сложное.

Если вы осознаете, в какой момент надо менять тактику, то вы действительно здорово начнете разбираться в йоге и очень быстро максимум пользы сможете выжать из занятий Хатха йогой. Считается, что где-то на стыке этих двух методов, метода Энергии и метода Сознания, т.е. там, где мы себя заставляем, и там, где мы себе позволяем, находится узкая тропинка, как лезвие бритвы. И если на нее выйти, то занятия и выполнение упражнений Хатха йоги становятся самыми эффективными.

Поэтому мы сначала пробуем так, потом эдак, а затем как бы начинаем сближать эти позиции. Либо переходить из одного в другое и пытаться уловить эту грань посередине. Но, еще раз, если долгосрочно себя только заставлять, вы очень скоро начнете утомляться. Причем утомляться даже не столько физически, сколько психически. Каждое усилие, когда мы заставляем себя, оно ведь тоже требует энергии. И постоянно себя держать в таком напряженном состоянии, как натянутая стрела, нецелесообразно. И так, на работе мы должны быть в напряженном состоянии, дела решать, а тут еще и в йоге напрягаться. Очень быстро начинает наблюдаться психическая усталость, и, как правило, люди бросают заниматься йогой. Это одна из достаточно серьезных причин, почему люди бросают заниматься йогой. Они себя перегружают. А потом один раз пропустил, другой - и уже

как-то даже и не хочется возвращаться. Так вот, постоянно себя напрягать неразумно.

Обратная ситуация, когда мы только позволяем себе. Т.е. максимально расслабленно делаем позу йоги. Это в долгосрочной перспективе тоже неразумно. Почему? Потому что тело начинает лениться, и нам все трудней и трудней будет его заставить что-либо сделать.

И только когда мы меняем эти подходы, тогда и появляется максимальная польза от Хатха йоги. Мы определили, что йога – это система самопознания. Так вот, этот метод йоги – гармоничное сочетание того, где можно себе позволить, а где нужно себя заставить – он достаточно универсален, т.е. он применим не только в Хатха йоге, но и во всех других йогах.

Напомним, что слово «Хатха» обозначает «двойственность». Есть «ха», есть «тха». Слово «йога» означает союз. И словосочетание «Хатха йога» переводится по-разному – его можно трактовать как союз Солнца и Луны, как союз мужчины и женщины, как союз Энергии и Сознания. Или, если говорить о методе, как союз крайностей, противоположностей. Вот как выполнять упражнение? Как союз выполнения методом Энергии (когда мы позволяем себе, мы делаем, и нам приятно) с методом Сознания (где мы себя заставляем выполнять).

Со временем вы должны научиться переходить от одного метода к другому в течение одного выполнения упражнения, должна быть черед сменяющихся подходов. И именно на границе этих подходов и находится Хатха йога. Если вы поймаете эту грань между подходами, вы начнете очень сильно преуспевать в Хатха йоге. Если вы будете делать только одним из методов, вы тоже будете преуспевать, но не так быстро.

А о какой Энергии идет речь?

Мы часто упоминаем Энергию, которая перераспределяется в процессе или после выполнения упражнения йоги. А что конкретно должно перераспределиться? Энергия внутри нас, прежде всего, проявляется как наши эмоции, ощущения, переживания. Здесь энергия – те ощущения и процессы, которые протекают в нас. **И нельзя говорить, что вы делаете позу неправильно. Это сводит на нет весь эффект от йоги. Не важно, какую позу вы делаете. Если вы не делаете одну позу, вы автоматически делаете другую. Главное – это то, какие процессы внутри вас происходят, гармоничные ли ощущения вы испытываете в процессе выполнения.** Не обращайте внимания на пугающие предостережения в поздних изданиях по йоге. Все это не так. Не важно, куда смотрит большой палец левой ноги во время выполнения упражнения. Главное – ощущение гармонии. Каждая поза оказывает колоссальный, в том числе и терапевтический эффект на организм, но каким образом – это сложный вопрос, потому что задействованы тонкие структуры, о которых мы пока и представления не имеем.

Часто на занятии по Хатха йоге, делая скручивание, пол зала делает поворот тела влево, а не вправо, как показал преподаватель, и это нормально. Человек никогда не слышит ушами. Он должен на своей практике это все пройти. Ни один преподаватель в нашей школе не прервет вас и не скажет – «неправильно». Захотелось вам повернуться в эту сторону – значит, вам так надо. Ваша инициатива и ваши внутренние ощущения стоят намного дороже. Потом заметите – сами исправитесь.

Как бы вы ни делали - самим фактом того, что вы просто делаете - вы делаете уже совершенно! Это еще один принцип йоги.

В нашей традиции считается следующее: говорить человеку слово «неправильно» безграмотно. За это слово преподавателей дисквалифицируют! Потому что **если вы не делаете одну позу, то вы автоматически делаете другую.**

Но есть жесткое и четкое предупреждение в йоге – **как только дискомфорт, боль, неприятные ощущения, дисгармония какая-то – тут же следует позу прекратить выполнять.** Таким образом, мы должны испытывать **наслаждение от выполнения или наслаждение от преодоления.** А вот если голова закружилась, затошнило, в боку закололо, йогу уже делать бессмысленно. Это уже не йога.

Что вы должны уяснить для себя:

1. *Есть 2 диаметрально противоположных способа выполнения асан - материнский метод, метод Энергии (мягкий) и отцовский метод, метод Сознания (жесткий);*

2. *Понятие бхавы (переводится с санскрита как «внутреннее умственное, эмоциональное отношение»);*

Если вы выполняете асану с внутренним состоянием бхавы, с внутренним правильным настроем - то это йога, если этого состояние нет, то это все, что угодно – растяжка, гимнастика, но не йога. Бхава - радость либо от выполнения позы, когда вы делаете и хочется делать, либо от преодоления себя, когда вы смотрите на себя и понимаете, что вы хозяин своего тела, и оно вам подчиняется, вы заставляете его подчиняться;

3. *В йоге не должно быть насилия.*

Насилие, применяемое короткое время, может дать какие-то результаты. Но потом за насилие организм очень серьезно мстит. Потому что переживание насилия, которое запечатлевается на вашем причинном теле, потом дает полный отказ, нежелание заниматься йогой. Насилие наш организм не прощает, потому что оно противоестественно. Мы должны гармонично развиваться и раскрываться. Насилие неэффективно!

Все школы йоги, куда бы вы ни попали, будут либо с доминирующим методом Энергии (где позу надо будет делать долго), либо с доминирующим методом Сознания (где все это делается быстро). Все школы йоги можно классифицировать по этим методам. И не могут они понять, что надо их объединять – где-то надо себя заставить, где-то надо себе позволить. Их нужно сочетать. И только лишь на границах этих двух методов и есть Хатха йога. Когда один метод начинает переходить в другой, когда вы умеете сочетать два этих метода – это считается высшим мастерством в йоге. Два этих метода – это две крайности, у каждого из них есть сильная сторона, но есть и слабая сторона. Поэтому именно сочетанием этих методов быстро достигается то, что называется **сиддхи (сверхспособностями)**.

Мы начинаем делать позы методом Энергии и методом Сознания, у нас что-то получается, с течением времени мы делаем все лучше и лучше, и в какой-то момент происходит вдруг качественный скачок. Это и есть так называемые сиддхи в асане. И если вы когда-либо достигните сиддхи в асане, то даже если вы не будете больше заниматься йогой, вы в любой момент сможете продемонстрировать эту асану. Грубо говоря, изменения пройдут на самых глубинных уровнях вашего естества. Изменится все – клеточный метаболизм, энергетические

структуры. А если не достигнете этого скачка, то, как только вы перестанете заниматься, все уйдет вспять. Сиддхи в асане можно достичь только через гармонию. В трактате это сравнивается с камнем, который вы катите в гору: если вы его бросите до перевала, он скатится вниз, а если после – он уже сам катиться будет. Имеет смысл приобретать навыки всерьез и надолго. Чередуем метод Энергии и Сознания. Насилием над собой вы быстро себя посадите на шпагат, но через полгода от него и следа не останется. А вот если достигнете шпагата методом йоги, то он не уйдет от вас до конца жизни.

В Хатха йоге должна быть выработана политика: где-то позволить, а где-то заставить. В любом случае, общий фон должен быть положительным. Если такого фона нет, то это все, что угодно, только не йога. Напомним, что одно из возможных значений словосочетания «Хатха йога» – это союз метода Энергии и метода Сознания. Но высший пилотаж, когда два метода присутствуют одновременно. Йога рождается на грани, там, где можно себе позволить, и там, где нужно себя заставить. Йога – это философия гармонии.

Это философский принцип, применимый и в обычной жизни. Должны ли вы работать на своей работе и не видеть белого света, дабы получить какую-то цель, или вообще не напрягаться и не работать? Это две крайности. И обе крайности неэффективны, а эффективно то, где вы умеете и работать, и отдыхать, где вы умеете и напрягаться, и выжимать из того, что вам дано, максимум наслаждения.

И еще, и еще раз – радость от выполнения или радость от преодоления себя. Никакого насилия, насилие неэффективно. Насилие до определенной

степени подтолкнет вас вперед, а потом вырвет свой кусок мяса из вас.

У каждого из этих методов есть недостатки, если их использовать по отдельности. Можно выполнять йогу только лишь методом Энергии. Вот приятно – делаю, неприятно – не делаю. Можно выполнять йогу только лишь методом Сознания. Постоянно себя заставлять. Обычно мужчины следуют методу Сознания, т.к. считают, что йога - это круто. Они начинают себя заставлять, думая, что весь смысл в преодолении себя. Это ошибка! И тот, и другой метод по отдельности никуда не ведут.

Если вы будете только лишь выжимать наслаждение из своего тела, то очень легко поддаться некой инертности, делал-делал позу и заснул. Такая ласка иногда защищает, а иногда создает условия для инертности. Это перекося. Другая крайность – когда постоянно методом Сознания, даже если без насилия. Вот даже если человек себя преодолевает и старается сделать то, чего никто не может, и горд собой, что он смог это. Это опасная дорожка! Она рано или поздно блокирует ощущения там, где надо остановиться и прислушаться, т.к. организм во время занятий йогой постоянно трансформируется, он не спит, токсины выводит, каналы чистит, удаляет отпечатки бессознательного, а мы себя держим и не даем этому процессу идти, и доходим до эффекта стенки. Находясь в постоянном напряжении, человек сам тормозит движение вперед. И очень у немногих хватает мудрости отказаться от амбиций, от ощущения собственной крутизны. Это ловушки на пути йоги. Мы не преуспеем в йоге, если не изменим взгляды на жизнь. Где-то надо идти напролом, а где-то надо обходить. И еще раз – только на

стыке, на объединении двух этих методов рождается йога! Для рождения ребенка нужны мама и папа!

Самое главное, чтобы не было ошибок - ваше внутреннее состояние во время выполнения упражнений! Если этого состояния не будет, то это просто изощренная растяжка. Несмотря на то, что в каждой асане мы воздействуем на грубое физическое тело, косвенно мы воздействуем на наши тонкие структуры, в первую очередь, на свои чувства и на свой разум. Самое интересное, что, выполняя ту или иную позу Хатха йоги, мы внутренне перестраиваем свой разум. И разум становится более отточенным, более сильным, и человек становится более волевым, более целеустремленным, интеллектуальная мощь его возрастает, начинают обостряться чувства. Таким образом, воздействуя на грубое физическое тело, мы получаем эффект как на грубом физическом уровне (крепкое, сильное, стройное тело), так и множество эффектов в нашем внутреннем мире восприятия, мировоззрения, разума. Так вот, если это есть, то это йога. Если только физическая составляющая, то это точно не йога, это гимнастика, и огромный арсенал тех возможностей, которые мы могли бы получить, мы просто выбрасываем.

И еще раз – доверяем своему внутреннему ощущению, той внутренней гармонии, которая внутри нас. Мы делаем, и хочется делать. Если это есть, все идет хорошо, если нет – мы идем неверным путем.

Итак, мы рассмотрели, что есть два подхода к выполнению поз Хатха йоги – метод Энергии (материнский) и метод Сознания (отцовский). И только лишь на их границе – там, где материнский метод переходит в отцовский или наоборот – возникает то чудесное состояние, которое называется йога. И оно очень стремитель-

но трансформирует буквально каждую клеточку нашего тела. Если же мы уходим в одну или другую крайность, у нас есть риск, что мы не полностью выжмем из йоги все то, что в ней заключено. И когда вы столкнетесь со спорами между представителями разных школ йоги, вы должны понимать, что спорят они на пустом месте. И чем больше человек занимается, тем более толерантным и терпимым к разным точкам зрения он становится. Поэтому что он понимает, что йога много выше различных споров, что йога как раз на срезе этих методов.

Главная дорога в йоге

Безусловно, есть позы, где явно выражен аспект Энергии, а есть те, где явно выражен аспект Сознания. Например, стойка на голове. Как выполнять ее методом Энергии, а как методом Сознания? Эти аспекты не внешние, поэтому отличие – это там, где вы себе позволяете, и там, где вы себя заставляете. В подобных позах, если вам хочется сделать стойку на голове, вы стоите, и вам приятно – это метод Энергии. А если вы чувствуете, что вы должны заставить себя с известной радостью от преодоления себя – это метод Сознания.

Мудрость перехода этих методов друг в друга не всегда очевидна. В одних позах явно видно это нарастание. А в других, например, как поза на голове – здесь переход по продолжительности. Каждый раз все дольше. А есть поза – она подводит нас к позе на голове. Это тоже часть перехода. Часто бывает, что эти крайности сливаются, и невозможно понять, то ли я себя заставляю, то ли получаю удовольствие. Это лезвие бритвы, где нет насилия и нет противодействия организма, это и есть главная дорога в йоге.

И это важно потому, что если ваш организм заподозрит насилие, он тут же заблокирует входы во внутренние структуры. Организм будет воспринимать это как вторжение во внутренние структуры управления и начнет это блокировать. Поэтому огромное количество не только физических, но и психосоматических заболеваний лечится очень просто. Это в свое время поняли психологи. Смысл в том, что, воздействуя с одной стороны, они используют внимание пациента, чтобы проскользнуть с другой стороны. Иногда этим объясняют действие китайской акупунктуры, что, отвлекая Сознание и Энергию на одну точку, мы заставляем расслабиться другую точку, где Сознание и Энергия начинают исправлять все. Это одна из самых сложных тем. Мы здесь имеем доступ к своему подсознанию. Йог может приказывать своему организму, и организм слушается. Помните фильм про Штирлица? Он остановился и сказал себе – спать полчаса. Заснул и ровно через полчаса проснулся. Вот такая способность постепенно приходит ко всем, кто приручил свой внутренний мир подсознания слушать себя. Йоги в этом достигли потрясающих способностей.

Был старый фильм «Индийские йоги. Кто они?» Там йог выпивает стакан соляной кислоты. И хоть бы что! Потому что он достиг такого взаимодействия со своими внутренними структурами, что достаточно мысленного приказа-предупреждения, как организм начинает творить чудеса (в нашем понимании). Почему у нас так не получается? Потому что наш организм нам не доверяет. Он как собака: если мы ее приручили - она нас слушает, а если нет – она боится и убегает. Точно так же наши внутренние структуры – образно говоря, бояться и убегают. Мы не имеем доступа, чтобы приказать. А вот когда

мы начинаем заниматься йогой, и делаем эту гармонию, мы как бы с парадного подъезда заходим в наши внутренние структуры, и у нас открывается эта способность. Поэтому люди, которые долго и серьезно занимаются Хатха йогой, действительно, приобретают самые чудесные способности.

Йоги демонстрируют чудеса своих возможностей только для того, чтобы показать, какой неисчерпаемый потенциал заложен в нас. Мы обладатели великого сокровища, и это сокровище – наше физическое тело. А мы им пользоваться не умеем. И все наши попытки нахрапом заставить наше тело что-то делать тут же блокируются. Поэтому в йоге и дается тропинка, чтобы мы не пугали тело, а развивали его деликатно. И тогда у нас возникают эти способности вплоть до сознательной остановки сердца и дыхания. Путь к этому только не через насилие! Если вы поймете эти две крайности – что телу нужно позволить, а потом и заставить, но по-доброму, тогда наши внутренние структуры перестанут нас бояться и начнут нам доверять. Тогда начинаются такие чудесные моменты, что у человека могут открыться какие-либо способности. Например, способности к творчеству. Т.е. воздействуем на одно, а способности выявляются совсем в другом.

Хатха йога – очень естественная и гармоничная наука, без внешнего надзирателя. Она заложена в вас внутри. Ею можно овладеть только если вы прислушиваетесь к самому себе. Эта та наука, которая открывается, если вы будете испытывать радость от выполнения либо радость от преодоления себя. Если каждого из вас поселить на необитаемый остров и сказать: «Переоткройте йогу!» – вы рано или поздно приде-

те к тому же самому. Йога заложена в нас устройством нашего тела!

Практикуя, вы всегда должны помнить два **принципа**.

Принцип совершенства – как бы вы ни делали позу, как бы у вас ни получалось, в своей личной Вселенной вы делаете ее в совершенстве. Вы прожили много жизней в разных телах. Вы преуспели в развитии своего разума, физических данных, вы достигли многого. Кто-то преуспел именно в гибкости, но серьезно отстал в каких-то умственных моментах, или, еще хуже, в морально-этическом плане. Кто-то – наоборот. Вы прожили свою собственную жизнь. И то, на каком вы уровне пришли в йогу – это совершенно. Вы сделали максимум полезного в своей жизни, иначе вы бы не коснулись этого учения. В йоге считается, что раз вы знаете о ней, значит, у вас хорошая карма, потому что йога ускоряет все жизненные процессы и помогает избавляться от ненужного. «Я делаю, и я радуюсь, какой я красивый, как у меня хорошо все получается. А если кто-то со стороны мне начинает говорить, что я что-то не то делаю, я просто не слушаю его». Если вы будете практиковать этот принцип совершенства, вы сможете сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях, вы будете испытывать радость от того, что вы делаете, и вы быстрее ухватите внутренние шестеренки, которые погрузят вас в тайны вашего тела, вы быстрее откроете все способности, которые в вас заложены. **Йоге нельзя научить, йоге можно только научиться!**

Другой принцип – это **принцип Энергии, принцип воронки**. Не надо скрупулезно вчитываться в то, как делать позу. Надо дать йоге проявиться в нас, наш организм сам знает, как ему надо. Если вы приблизительно

примете позу и будете находиться в ней долго, без насилия над собой, то нужные энергии и ощущения проснутся сами собой. Они начнут гнуть вас так, как надо, и это будет самым большим достижением, когда вы начнете доверять себе. В итоге, со временем, вы объедините принципы Сознания и Энергии, и вы начнете делать так, как должно быть.

Какие позы и в какой последовательности выполнять?

Какие позы бывают? И какие позы имеет смысл делать?

Как мы уже упоминали, позы в Хатха йоге называются «асанами». Асан существует бесчисленное множество – столько, сколько поз может принять человеческое тело, столько и асан. Но мудрость йоги как раз и заключается в том, чтобы не перебирать все положения, которые только может принять наше тело.

В трактате «Повествование по Хатха йоге» говорится, что прежде, чем получить тело человека, человек проходит череду жизней в телах животных, и, формально получив тело человека, он тащит в себе недоработки со всех тех уровней, на которых он жил. Эти недоработки как раз и не дают естественному состоянию бытия проявиться. Каждая поза устраняет ту недоработку, которая была выработана когда-то.

В каждой жизни у нас было то или иное тело. Человеческое тело - это серьезное достижение. То, что мы с вами обладаем человеческими телами, говорит о том, что мы славно потрудились. Но недоработки все же остались. И они передаются, в том числе и на физическом уровне.

Наше тело во многом зависит от кармы. От той части кармы, которую мы получаем, в зависимости от того, кто были наши мама и папа. Понятно, если мама и папа были здоровые и сильные, то мы и наследуем здоровые и сильные тела. Другая составляющая кармы - это внутренние отпечатки, которые мы тащим на своем причинном теле, прежде чем мы рождаемся уже в физическом теле. Эти внутренние шаблоны на уровне нашего причинного тела играют свою роль. **И вот, чтобы устранить все недоработки, нам даются асаны. И, делая ту или иную асану, мы как бы раздаем долги, которые сделаны были давным-давно.** Получается, что у нас есть некие пробелы (типа невыученной математики), которые всплывают как несовершенства нашего тела. А той или иной позой мы устраняем эти недоработки и недоделки. По сути дела, Хатха йога - это не самоцель, а средство. Это средство, которое помогает сделать тело совершенным. Мы должны быть совершенны!

В йоге сказано, что из нескольких тысяч, а может, миллионов поз в настоящее время актуально достаточно малое количество поз, потому что мы все здесь собрались примерно с одинаковой предысторией, поэтому у нас у всех одинаковые недоработки. Можно сказать, что все мы имеем примерно одинаковую карму. Ступени мы проходили одни и те же. Поэтому считается, что для современного человека из многих тысяч поз актуальны около 85. Они устраняют самые серьезные недоработки. Из них можно набирать разные группы и последовательности.

Мудрость йоги заключается в том, что в ней используется небольшое количество поз, положений, и его будет вполне достаточно. В разных трактатах, в разных книгах называют разное число - порядка 7-8

десятков поз. Т.е. не очень много. С другой стороны, опять же, как считать.

Иногда можно считать два упражнения разновидностью одной и той же позы, а иногда можно считать двумя разными позами. Т.е. это уже вопрос вкуса. И здесь также прослеживается общая йоговская тенденция гармонии. Сейчас современный человек хочет все систематизировать. Западный человек в первую очередь определяет, какая бывает поза, как она называется, как она выполняется, и сколько вообще поз. Он хочет знать все конкретно. А в среде йоги никто никогда не задавался такой целью. Считалось это даже не совсем интересной темой. Т.е. такого справочника, который, быть может, сейчас очень пригодился бы западному человеку, в йоге нет.

Схожая ситуация наблюдается и с названием поз. Есть некоторые позы, названия которых более или менее устоялись, и они даже в совершенно разных школах йоги либо одинаково звучат, либо очень похоже. В санскрите, который используется в названии поз, произношение было гораздо важнее написания. Поэтому одно и то же слово могло писаться по-разному. В дальнейшем это отличие в написании могло привести к появлению разных названий одной позы. Не говоря уже о том, что иногда в разных школах йоги одна и та же поза изначально называется по-разному. И наоборот, вроде две разные по названию позы, а на самом деле это одна и та же поза. Такая неразбериха существовала и существует сейчас. И до сих пор не существует единой градации или единого списка, как та или иная поза называется.

Это тоже следует помнить, потому что некоторые адепты с параноидальным рвением начинают зазубривать какие-то иногда очень трудно произносимые ин-

дийские скороговорки, якобы обозначающие ту или иную позу. И, что самое обидное, иногда эти названия, как сейчас бы сказали, синтетические. Т.е. нет никаких упоминаний, что в древности эта поза так называлась. Просто в последнее время западные люди потребовали, чтобы все как-то называлось, и вот стали придумывать. Набрали много слов с санскрита и стали из них делать сочетания – все это уже в последнее время. Звучит непонятно, звучит на санскрите и этим вызывает уважение. Но только одна беда: к древним названиям это никакого отношения не имеет.

Поэтому относитесь проще к названиям. Названия двух-трех десятков наиболее распространенных поз более или менее устоялись, и практически во всех школах йоги они одинаково звучат. Кроме того, не забывайте, что йога распространилась еще и у людей, у которых были другие языки. И там иногда вы можете встретить какое-нибудь свое название поз.

Что же касается перевода, то даже с названиями устоявшихся поз есть проблемы. Санскрит очень интересный язык. Одно и то же слово может иметь колоссальное количество значений. Знаете, как у нас работают бюрократы: такой-то пункт - галочка не проставлена, все, неправильно. Да никто в йоге не занимался галочками в плане придумывания названий или классификации поз. Сколько поз в йоге? Очень много. Зачастую в трактатах для указания количества поз применяются такие числительные, которые показывают, что их очень много, но не говорят, конкретно сколько.

Итак, в Хатха йоге считалось достаточным 7-8 десятков поз для того, чтобы получить очень хороший результат. Но при этом никто не мешал вам, экспериментирова со своим телом, находить свои собственные позы.

С точки зрения философии и идеологии йоги, любая поза может как быть позой Хатха йоги, так и не быть ею. Все будет зависеть не от того, ЧТО вы делаете, а от того, КАК вы делаете.

Так вот, споры о том, что эта поза является асаной Хатха йоги, а эта нет - это вообще, непонятно что. Такая четкая градация с позиции гармоничной йоги, где все перетекает из одного в другое очень плавно, мягко, просто немыслима. Кстати говоря, по этой же причине слова, что тот или иной человек делает неправильно позу йоги, лишены смысла. Если он не делает одну позу йоги, он автоматически делает другую. Вопрос только в том, какой эффект он от нее получит, или как она, скажем, будет называться. Но фраза: «Вот ты делаешь правильно позу йоги, а ты неправильно», - лишена смысла.

Любая поза может как быть позой йоги, так и не быть. Другой разговор, какой эффект мы от этого получим. В йоге выбрано 7-8 десятков поз, эффект на человека которых максимален. Эффект от других поз также есть, но он либо менее выражен, это уже более тонкая индивидуальная настройка под каждого человека, либо тот же самый эффект можно получить за счет комбинации поз из этих 7-8 десятков.

Из этого следует, что для того, чтобы практиковать йогу, надо всего лишь изучить 7-8 десятков поз, а в дальнейшем, если мы вдруг чувствуем, что наше тело просит какой-то другой позы, которой не было в тех, которые мы изучили, но тело просит, мы делаем ее. Знаете, иногда тело просит, как собака или кошка просят, чтобы их покормили. Если мы вдруг чувствуем такую потребность, с позиции идеологии йоги, мы должны тут же сделать эту позу.

Это как беременная женщина: то она мела хочет съесть, то земли. Организм требует каких-то микроэлементов. Она может быть иной раз и не отдает себе отчета. До анекдотов доходит: «Принеси мне мел из той аудитории, он там вкуснее». А мел органического происхождения... Т.е. это не лишено логики, «принести мел из той аудитории, он там вкуснее». Это говорит о том, что женщина, ожидающая ребенка, становится очень чувствительной, чувствительной.

Вот точно так же и вы должны поступать. Тело просит, а вы проанализируйте, чего это оно вдруг просит? И попробуйте. Даже если эта поза не будет входить ни в какие каноны, вы не пойдете против йоги, а наоборот, вы пойдете как истинные древние йоги. Надо избавляться от той тенденции, что сейчас правит бал – якобы существуют какие-то инструкторы йоги, которые единственные знают, как делать, вроде небожители какие-то спустились с небес.

Да, действительно, истинный инструктор йоги – это звание с большой буквы. Но заключается оно не в том, как больше щеки надувать и изображать свою важность, а в том, как лучше и гармоничнее помочь другому человеку раскрыться, не подавляя его. «Ты неправильно делаешь, эта поза не так называется, палец должен смотреть в другую сторону» – к сожалению, мы сейчас видим тенденцию, грубо говоря, хамства в йоге. Человек пришел на занятие йогой. И вместо того, чтобы его раскрыть, его прессуют, чтобы показать свою значимость, что вот он, инструктор – и царь, и Бог, и военный начальник. Это очень нехорошая тенденция, и она идет против йоги. Если вы с этим сталкиваетесь, знайте, что йогой там и не пахнет. Йога – это гармония. А всякое проявление хамства, нетерпимости или попытки само-

утвердиться за счет кого-то или чего-то, это вообще не йога.

Но, идем дальше. Так вот, существует количество поз с более или менее устоявшимися названиями. Описание, как их надо делать, в древних трактатах занимает одно-два предложения. И это многих обескураживало. Они думали: «Ага, они в трактате написали два предложения, а сами на ушко, наверное, тайные наставления шептали на 20-ти страницах». Нет, это противоречит самой идеологии йоги. Либо говорят все, либо не говорят вообще ничего. Но так, чтобы полуправда... Иначе было бы предупреждение. Обычно это предупреждение звучит следующим образом: «Делай так-то и так-то, а в остальном слушай своего Учителя». Но это касается сложных практик, медитативных и прочих. Как правило, описание поз достаточно простое и иногда даже несерьезное. Иной раз человеку, который вообще никогда раньше с йогой не сталкивался, очень трудно понять, что просят сделать. В некоторых трактатах даются более или менее понятные описания: ногу сюда поставь, голову сюда поверни. Все просто и понятно. Но в отношении некоторых поз бывает очень сложно сообразить, что вообще имелось в виду.

Теперь мы должны рассмотреть вопрос, в какой последовательности необходимо выполнять позы на занятии Хатха йогой. В первую очередь это важно знать тем, кто занимается самостоятельно. Если вы ходите на занятие, то этой головной боли у вас нет. Инструктор вам дает готовую последовательность. Если же мы занимаемся сами, то **следует помнить общий принцип гармонии йоги.**

Йога - это союз. Это то, что соединяет крайности. И, соблюдая принцип сбалансированности, если вы сдела-

ли позу с прогибом в одну сторону, сделайте позу с прогибом в другую. Понятно, что если мы выполняем упражнение, и действие этого упражнения заставляет какую-то одну группу мышц напрягаться, а другую группу мышц расслабляться, то затем нужно это сбалансировать. Скажем, если в одну сторону мы нагнулись, то совершенно естественно и гармонично, если следующее упражнение будет в противоположную сторону. Это не является законом абсолютным, но это естественно. Наклонился в одну сторону, затем наклонился в другую. Повернулся в одну сторону, затем повернулся в другую.

Это не закон, а рекомендация. Строгих правил здесь нет, есть принцип компенсации: если вы выгнулись в одну сторону, то в следующем упражнении лучше выгнуться в другую сторону. Однако, как мы уже сказали, это не является абсолютным законом природы или законом йоги. Вы можете сделать два подряд упражнения, где вы выгибались в одну сторону, чтобы первое создало плацдарм, а второе отполировало эффект. Где критерий, как все-таки делать? Критерий – это гармоничное ощущение. **Все, что ведет к радости – ведет к йоге.**

Иногда мы ощущаем, что надо сделать усилие именно в одну сторону. Бывает ощущение в нашем теле, когда сам организм просит: «Еще, еще, а вот теперь этой позой меня изогни, теперь другой изогни в эту же сторону». Конечно же, мы должны в первую очередь прислушиваться к ощущениям своего тела. Понятно, что со временем вы начнете более тонко чувствовать внутренний настрой, внутреннее состояние свое и безошибочно определять, какую позу за какой следует выстраивать.

В любом случае, если вы только начинаете заниматься йогой, то следует изучить как можно больше разных поз. Т.е. если вы занимаетесь дома, то имеет смысл,

скажем, одну неделю делать одну группу поз, вторую неделю – вторую группу поз. И так, примерно недель за 8-10, вы переберете все основные позы. А затем вы начнете из этих поз составлять те комбинации, которые ближе всего вам подходят.

Т.е. сперва мы как бы изучаем все возможные позы, которые только есть, а затем начинаем их комбинировать в какие-то группы, непосредственно помогающие нам самим достигнуть того или иного эффекта.

А дальше мы сами отслеживаем не только действие от одной позы, но и результат от последовательности поз. Т.е. бывает так, что делаешь одну позу, вторую, третью, и какой-то эффект на выходе получается. А потом, немножко меняешь эту последовательность, и эффект получается несколько другой.

Еще раз, йога призывает нас доверять самим себе и отслеживать действие, которое мы получаем. И, отслеживая это действие, использовать его в своих целях. Опять же, если мы знаем, что делая ту или иную позу, мы лучше справляемся с теми или иными задачами, то, конечно же, надо для себя их отметить. Хотя, еще раз, жесткого закона в йоге нет, какая поза должна за какой идти. Бывают разные цепочки. Как вы понимаете, система йоги очень гибкая. В разное время года, в разное время суток йога должна варьироваться и подстраиваться.

Для современного человека разумнее всего заниматься йогой от 40 минут до двух часов, количество упражнений не должно превышать 14, а лучше 7-8. **Самое главное - это привычка заниматься.** Должно быть все гармонично, гармония должна войти в привычку. Если вы пропустили занятие и чувствуете дискомфорт,

это значит, что она выработалась, тело просит занятий. Знайте, вы на правильном пути. Это знаки того, что вы преуспеваете в йоге.

Имеет смысл делать все позы. Но акцент делать на те, которые устраняют именно ваши несовершенства. Но - без насилия! Только принцип гармонии! Имеет смысл, конечно, акцентировать внимание на той позе, что не получается, но иногда надо и отступить и сконцентрироваться на том, что получается, и уже потом вернуться к тем, что не получались и, возможно, все уже и получится. Важно само отношение – развитие без насилия!

Сколько упражнений делать за один подход?

Из 85 поз наиболее действенны примерно 30-40. Сколько надо делать упражнений за один подход? Бытует такая точка зрения, что чем больше я успею сделать, тем лучше. Это в корне неправильная точка зрения. Еще раз, в йоге главное не ЧТО вы делаете, а КАК вы делаете. Не сколько вы делаете, а насколько глубоко вы прониклись в то, что вы делаете.

Лучше сделать немного, но с состоянием бхавы. Не гонитесь за числом. Йога – это не что-то, привнесенное извне, это то, что в нас заложено, и организм сам подскажет, чего вам недостает.

Самое разумное, чтобы комплекс для каждодневного применения состоял не менее чем из 7 упражнений, но даже если вы одно упражнение сделаете, это будет уже великолепно. К примеру, если у вас есть полчаса времени, и вы успели сделать всего лишь 3 упражнения и позу отдыха – то, на самом деле, это тоже полноценное занятие. С формальной точки зрения, и одно упражнение, которое вы сделаете в день, может считаться полноценным занятием йоги. Но опыт и практика показывают, что

таких упражнений лучше всего начинающим делать не меньше 7.

Итак, не менее 7 упражнений должно входить в ваш каждодневный (или с какой периодичностью вы занимаетесь) список упражнений. Посчитаете нужным сделать больше - делайте больше. Посчитаете нужным сделать меньше - делайте меньше.

Как часто надо менять упражнения?

Следующий вопрос. А **как часто надо менять эти упражнения?** Вот, скажем, выбрали мы 7 упражнений и начинаем их день за днем выполнять. Опять же, бытует не совсем правильная точка зрения, что следует менять каждый день упражнения. Т.е., сегодня одну группу, завтра – другую, послезавтра – третью. Это тоже нерационально. Особенно нерационально для тех, кто только начинает заниматься. Вы не успеваете еще прочувствовать одни упражнения, как уже перескакиваете на другие. Поэтому *считается, что надо выбрать некую группу упражнений и не менять их в течение недели. А на следующей неделе – изменить.*

Но это касается только лишь тех, кто самостоятельно разучивает йогу. Если же вы приходите на занятие в группу, то с вас проблемы подбора упражнений снимаются. Что там идет, то и правильно, так и должно быть. А если вы сами занимаетесь дома, то менять упражнения следует не чаще, чем раз в неделю.

Сколько делать подходов?

Сколько надо делать подходов одного и того же упражнения во время занятия? Один подход, два или больше? Йога говорит, что это целиком и полностью на ваше усмотрение. Как вам приятно и удобно. Если

сложное упражнение, лучше разбивать его на множество небольших подходов. Ими набирается суммарное количество времени выполнения. Если же более или менее приятно находиться в позе, то мы можем за один раз набрать все время выполнения.

Как переходить из позы в позу?

Как переходить из позы в позу, следует ли отдыхать между позами, либо следует сразу же жестко переходить из одной позы в другую позу? Это очень сложный вопрос. И ответ будет очень непростой.

Как мы уже говорили, существует два способа выполнения любого упражнения. Это так называемый **метод Энергии** и так называемый **метод Сознания**. Или **там, где надо, себя заставить, и там, где можно, себе позволить.**

И в зависимости от того, каким методом вы делаете позу, может быть такой вариант. Вы делаете одну позу, выходите из позы и, скажем, минуту отдыхаете или полминуты. Затем делаете вторую позу, опять полминуты отдыхаете, третью и т.д. А бывает другой вариант, когда вы из одной позы тут же переходите в другую, из другой в третью, т.е. без отдыха.

И тот, и другой метод приемлемы. И тот, и другой метод допустимы. И тот, и другой метод иногда бывает полезен. Иногда с утра, когда хочется взбодриться, встряхнуться очень хорошо себя напрячь. Одна поза, другая, третья и т.д. – раз, и хорошо себя чувствуешь. Иногда – наоборот: вечером, когда уже рабочий день прошел, и мы и так устали, мы себя весь день напрягали, то очень хорошо действует метод Энергии, когда мы делаем одну позу, немного отдыхаем, затем вторую позу,

третью и т.д. Т.е., ключевой момент, как и везде в йоге, это гармония.

Если вы, напрягаясь, делаете одну позу, другую, третью, а потом чувствуете, что уже как-то через силу идет – может быть, надо остановиться? Или, наоборот, вы так плавноенько, вальяжно из одной позы в другую переходите и вдруг себя ловите на том, что вы засыпаете, и леность наваливается – может быть, надо встряхнуться? *И никто, по большому счету, кроме вас самих, это определить не может.*

На групповых занятиях, когда большая группа, инструктору йоги нужна очень высокая квалификация, чтобы он мог определить, какой стиль давать той группе людей, которые к нему пришли. Это отдельная, очень серьезная область знания, которую изучают те люди, кто готовятся стать преподавателями йоги. Здесь не все так просто.

Но для людей, которые занимаются сами для себя, в первую очередь надо прислушиваться к тому Учителю, который внутри нас. Надо прислушиваться к своим ощущениям. Надо доверять себе. Это в современном мире такой перекося, когда западный человек больше доверяет учебникам, каким-то трактатам, каким-то видеофильмам или наставлениям каких-то Учителей. И больше их слушает, чем свои собственные ощущения.

Может быть, в каких-то других областях жизнедеятельности это знание работает, но только не в йоге. В йоге вы в первую очередь должны доверять самим себе, своим ощущениям. А только потом всем трактатам, наставлениям, поучениям и словам, которые приходят извне. Это должно быть очень серьезным правилом для вас.

Прислушайтесь к себе. Есть ли гармония? Если есть гармония – очень хорошо. Если нет, то или я что-то не так понял в этом трактате, или это было сказано для другого человека в других условиях, или, может быть, там перевод неправильный. Иногда такое бывает: переводят на русский язык, а переводчик неквалифицированный. Поэтому для себя вы сами определяете, как вы будете заниматься. Помните, что все известные школы Хатха йоги, которые только существуют, склонны идти либо методом Энергии, либо методом Сознания – в зависимости от предыстории школы, от традиции.

Как часто заниматься? Занятия в группе 1-3 раза в неделю. Все остальное – занятия самостоятельные. Какие делать упражнения? В первую очередь надо делать то, к чему тянет. Выбираем группу асан и занимаемся неделю, потом меняем группу, или добавляем новые асаны, или просто меняем последовательность. Это вопрос творческий. Никаких догм, отдается на откуп ваших внутренних ощущений.

При составлении своего комплекса упражнений не гонимся за сложностью. Позы Хатха йоги в своей основной массе достаточно простые. Есть, конечно, и сложные, но они не всегда решающие. Более того, этот же эффект можно достичь с помощью других более простых поз. Если выполнять простые позы с правильным отношением к ним, чередовать их гармоничным способом, то вы подберете ключ к замку.

А то, что существует некая последовательность поз Хатха йоги, что якобы нужно вначале изучить какие-то базовые позы – это миф. Вот в Крия йоге есть последовательность упражнений, которую следует изучать, но про Хатха йогу в древних трактатах ничего такого не сказано. Поэтому не гонимся за количеством, за сложно-

стью, а стремимся к гармонии и привычке. Не стараемся поразить окружающих, а пытаемся достичь максимального расслабления, чтобы мы великолепно умели делать позу Шавасана.

Если есть гармония при занятиях йогой, рано или поздно вы начнете понимать, что вы и ваше тело – вещи разные, а как только придет это понимание, вы начнете им управлять. А когда вы научитесь управлять им, вы будете способны его расслаблять. Расслабить себя можно только в том случае, когда вы над тем, что собираетесь расслабить. То есть, вы не считаете себя тем, что мы хотим расслабить. Чем ближе мы поднимаемся к нашему «Я», тем больше появляется у нас способность расслаблять наше физическое тело. После расслабления физического тела наступает вторая стадия расслабления, когда мысли затихают, эмоции затихают, остаются ощущения. Следующая стадия, когда вы отключаетесь даже от ощущений.

Вся прелесть Хатха йоги заключается в том, что есть это передаточное звено – Прана, она может проявить себя и как Энергия, и как Сознание. Когда мы делаем что-либо на уровне физического тела, у нас возникают ощущения, наши чисто субъективные ощущения. Поэтому если вы читаете в древнем трактате, что от такой-то позы проснется Энергия там-то, вы должны понимать, что почувствовать вы это будете субъективно. Поэтому, когда спрашивают, где критерий правильности, ответ следующий: если ощущения от выполнения были гармоничные, значит, все было правильно. Когда вы делаете гармонично упражнения Хатха йоги, будьте уверены, эта гармоничность передалась на тонкий уровень. И если там были какие-то проблемы, то эта гармония физических ощущений заставляет гармонично циркулировать тонкие

энергии. А тонкие энергии разрушают блоки, загрязнения, этим-то и объясняется, что воздействуем на физическое тело, а эффект получаем на тонком уровне (и голова яснее, и мы спокойнее стали).

И, наконец, следующий уровень. Хотя это очень сложная тема, но не сказать об этом невозможно. Это причинный уровень. Это один из самых трудных моментов в объяснении. Именно он ответственен за все наши беспричинные депрессии, подавленности. В первую очередь на нем наша энергия наслаждения разделяется на две части и сталкивается лбами. Причина того, что вам плохо на тонком и физическом уровне (плохое настроение, плохое самочувствие) может прятаться на тонком уровне. Этим объясняются многочисленные фобии. Человек внутри испытывает дискомфорт, но понять, отчего этот дискомфорт, он не может, тогда он лихорадочно хватается за внешние формы и первому попавшемуся явлению наклеивает ярлык.

Например, жена не довольна мужем или наоборот - это нестыковки на каких-то тончайших причинных уровнях, а осознать это они не могут. Поэтому они начинают искать формальный повод зацепиться. Эти внешние факторы были и раньше, но почему-то не приводили к такой реакции. Как ни странно, Хатха йога от грубого к тонкому и тончайшему воздействует на причинное тело, она его чистит, и это, иной раз, спасение для распадающейся семьи. Казалось, все было обречено, пока один из супругов не начал заниматься Хатха йогой – он стал исправлять свои недоработки на уровне причинного тела, стал более терпимым. Другой смотрит на него и удивляется: а чего это он стал такой белый и пушистый? И начинает работать привычка копирования. На самом деле, все, грубо говоря, «заразно», и плохое

поведение, и хорошее – чаще всего мы не будем изобретать свой шаблон поведения, мы его скопируем. У человека, который начинает заниматься Хатха йогой, вырабатывается внутренняя энергия терпимости. Он тем самым начинает и всех остальных менять вокруг себя – они эту терпимость начинают перенимать.

В Хатха йоге есть перечень сверхспособностей, которые открываются у человека, и одна из этих способностей – человек вырабатывает в себе миролюбивость и терпение. И все, кто попадает в его поле, склонны скорее проявлять миролюбие и терпение, чем агрессию и нетерпимость. Определяется это все тем же законом: от грубого - к тонкому и тончайшему. А если появилась гармония на уровне причинного тела, то самый первый поток наслаждения, который идет от нашего «Я» к причинному телу, уже не разбивается так сильно. И внутри образуется островок незатронутости - вокруг хоть потоп, а человек остается спокойным. Про йогов иногда говорят, что их вывести из себя ничто не может. Почему? Потому что есть гармония на уровне причинного тела, потому что все равно – я буду счастливым и веселым. А все остальные уровни подтянутся.

Воздействуя на грубое, испытывая гармонию на грубом уровне, ты заставляешь гармонично циркулировать энергии на тонком и гармонично проходить эти таинственные процессы на уровне причинного тела. И получаются, действительно, чудеса. Хатха йога – это чудеснейшая система, она иной раз помогает там, где ничто больше не помогает.

Успех в йоге определяется только привычкой заниматься

Так каков же критерий того, что вы преуспели в Хатха йоге? Возможно, вы начнете думать: «Если я раньше не гнулся, а теперь гнусь, или вот у меня гибкости не было, а теперь она появилась». Гибкость можно как приобрести, так и потерять в дальнейшем, если эта гибкость не перешла на какой-то качественно новый, глубинный уровень нашего тела.

В йоге никто никогда не интересовался тем, как кто гнется. В йоге считается, что наши тела совершенны именно для нашей жизни. Мы родились на этот свет, у каждого есть задачи в этой жизни, мечты. Вот под эти задачи, под эти мечты нам дали наше тело. Кому-то оно нравится, кому-то не очень нравится. Кому нравится – хорошо, кому не нравится, ну, что тут можно поделать? Пусть терпит. Но это не значит, что человек, который больше гнется, якобы лучше.

Каждый приходит в йогу с разным физическим состоянием, подготовкой, растяжкой. Критерий успеха в Хатха йоге - это не какие-то физические показатели. В йоге внешних критериев достижения успеха нет. Критерием успеха будет не то, как человек гнется, не то, какую он позу делает, а привычка заниматься йогой. Если привычка с каждым днем растет, можно сказать, что вы достигли успеха в Хатха йоге. Если привычка заниматься появилась - это значит, пошел внутренний процесс, и на это «подсаживаешься». Других критериев нет.

Если у человека вырабатывается привычка заниматься йогой, все, время работает на него. Если сегодня не гнется – завтра будет гнуться. С каждым разом все лучше и лучше, изменения будут. Поэтому если вы поймаете себя на мысли, что не можете прожить без йоги и

дня, тело просит, знайте, вы преуспели в йоге. Гнетесь вы, не гнетесь, умеете что-то делать, не умеете что-то делать. *Если чувствуете, что пропустили день, и какой-то дискомфорт ощущаете, чего-то не хватает, знайте, вы существенно преуспели в йоге.*

А что делать, пока привычка еще не сформировалась? Все равно же придется себя заставлять! Да, придется. Но без фанатизма. Стоит один раз пройти по одной улице, то дальше по ней и будешь ходить. Надо сделать первый шаг. Если же вы начали заниматься, подавляя себя, то так заниматься не надо. Насилие надо свести к минимуму. Если есть насилие – просто обозначаем упражнение. Не делаем его. Можно просто умственно представить, что делаешь его. Или даже просто подумывать о том, что надо бы сделать это упражнение. И так до тех пор, пока не появится потребность сделать. Нельзя начинать «нахрапом». Нужно ориентироваться на свои ощущения. Даже можно просто выделить время для занятий йогой и просто сесть и думать о том, что ты занимаешься, ничего не делая. И в итоге тело требовать начнет!

Цель йоги – это открыть вашу истинную сущность, это система, которая позволяет познать свое «Я». Занятия Хатха йогой подводят нас к высшему знанию. Вы можете совершенно ничего не знать про эту систему. От вас требуется лишь одно, выполнять упражнения и выработать привычку их делать. Если будете делать упражнения и при этом прислушиваться к себе, получите результат, даже если вы не понимаете, как внутри все устроено. С другой же стороны, это будет являться неким фундаментом, на котором можно будет построить все остальное.

Иногда мы живем, но никак не можем понять, что наше физическое тело – важная составляющая нашей жизни. Многие проблемы возникают именно из-за того, что наш эмоциональный фон настолько низок, что любая муха превращается в слона. Поэтому фактор нашего физического тела крайне важен. Но так как человеческое тело инертно, мы попадаемся в эту ловушку. Мы лежим на диване, нам плохо, нам бы встать, сменить обстановку, встрепенуться. А мы про себя думаем: «А что изменится? Ничего не изменится!» Если человеку плохо, но он не будет ныть, а пойдет, встрепенется, он уже другими глазами посмотрит на те вещи, которые раньше вызывали у него жуткую депрессию. Мы сделаны крайне сложно. Всегда есть что-то неуловимое, что можно осуществить только через Хатха йогу, и здесь крайне важна привычка, она, как это ни парадоксально, очень ценна и замечательна.

Первый момент, который мы должны запомнить – это то, что **Хатха йога ничего не привносит**, и второй момент - **критерием успеха в Хатха йоге будет привычка заниматься**. Третий момент – это **умение расслабляться**, это так называемая поза Шавасана, которая показывает уровень мастерства в йоге. Она показывает обратную сторону, не то, как вы что-то делаете, а то, как вы ничего не делаете. Чтобы понять степень в чем-то одном, мерить надо в чем-то противоположном. В Шавасане вы начинаете забывать про свое тело, как если бы у вас его вообще не было.

Мастерство в йоге определяется позой Шавасана

Мастерство определяется совершенно не явным образом, и никто снаружи определить не сможет, являетесь вы мастером йоги или нет. Если критерий, гнетесь вы

или не гнетесь, не действует даже в определении, насколько вы продвинулись в йоге, то уж в уровне определения вашего мастерства он тем более не работает. В первую очередь, *мастерство в йоге определяется по позе Шавасана, позе отдыха*. Смысл ее – способность расслабляться, отключаться и выходить из тела.

Не тем, в какой узел вы завязались, а тем, насколько вы умеете разотождествляться с самим собой, насколько вы умеете отпускать, насколько умеете расслабляться. Вот этим и только этим определяется мастерство. Все остальное – вещи относительные. Настолько, что и говорить о них иной раз не приходится. Относитесь к йоге, как к чему-то живому.

Контроль мыслей при занятиях Хатха йогой

Давайте повторим ключевые моменты практики:

1. *Только лишь радость от выполнения или радость от преодоления.*

2. *Бхава – внутреннее устремление, как надо делать, никакого насилия.*

3. *Комбинация метода Энергии и метода Сознания. Где надо – себя заставить, где можно – себе позволить.*

Какие при этом должны быть мысли? Про ощущения мы сказали: это должна быть радость. А мысли? Они-то могут быть самые разные. По Патанджали, йога сводится как раз к остановке образования мыслеформ или к контролю над ними. Для этого и нужны асаны. И весь путь йоги заканчивается состоянием Самадхи (Просветления). А оно никогда не наступит, пока мы не научимся контролировать свои мыслеформы, т.е. не научимся контролировать все мыслительные процессы в голове, т.е. нужные процессы поощрять, а ненужные прекращать.

Поэтому Хатха йога, когда мы принимаем ту или иную позу, помогает нам останавливать мысли. Если мы фиксируем свое тело в каком-то неподвижном состоянии, к нам со временем приходит способность фиксировать так же мысли, приходит контроль. Фиксируя положение тела, мы фиксируем мысль. И мысли уже не как мыши, бесшабашно бегают туда-сюда, на первом этапе мы их просто ограничиваем: «будешь бежать, когда я скажу». А в дальнейшем – возникает способность полностью блокировать возникновение ненужных мыслей, и тут начинаются чудеса.

Чтение мыслей на расстоянии и другие чудеса начинаются не раньше, чем мы научимся останавливать мысли в своей голове. А как их остановишь? Вот и дается такой способ. И здесь очень важна бхава - позитивное ощущение при выполнении. Если мы испытываем наслаждение от выполнения или наслаждение от преодоления себя, у нас возникает положительный эмоциональный фон ощущений. И на ранних стадиях мы с мыслями не боремся, мы их выдавливаем приятными ощущениями.

Если пойдете в баню или сауну, - обратите внимание на такой эффект: вот были мысли, а температура окружающего места притянула ваше Сознание на ощущения - и мысли исчезли, и на первый план вышли ощущения. **Вы переместились в область ощущений и выдавили мысли, которые вас беспокоили. Это самое первое, что мы можем сделать в борьбе с мыслями.** Доводы разума здесь не срабатывают. Йога очень конкретное учение, она говорит, что да, доводы разума пока не могут управлять мыслями, но можно до известной степени выдавить эти мысли за счет ощущений. Поэтому, если мы делаем Хатха йогу, то чем дольше мы остаемся не-

подвижными в той или иной позе, а со временем это приходит - тем в большей степени у нас возникает способность останавливать наши мысли. А в дальнейшем мы учимся сознательно концентрироваться на нужной мысли и отбрасывать все ненужные мысли. И когда останется только одна мысль, на которой мы решили сконцентрироваться, и не будет никаких других, которые мы отбросили, не будет кроме нее никаких других мыслей и ощущений, это состояние в йоге называется – Самадхи. А это высшее состояние, которое человек способен испытать. Это цель йоги.

Искажения в Хатха йоге

Теперь несколько слов о том, какие бывают искажения в Хатха йоге. Существует два лагеря последователей Хатха йоги, которые друг друга на дух не переносят. Одни говорят, что надо выполнять, только исходя из методов Сознания, другие – из методов Энергии. Одни говорят, что надо выполнять упражнения быстро, с максимальным усилием, другие говорят, что упражнения надо выполнять плавно, медленно. В результате, человек вообще не понимает, как надо выполнять упражнения. Таким образом, начинаются наслоения. Это, конечно же, печально, потому что в йоге хватает своих трудностей, а если еще на придуманные обращать внимание...

Еще одна проблема – это название поз в Хатха йоге. За редким исключением, устоявшихся названий поз йоги нет. В разных школах они по-разному именуется. Одно и то же упражнение называется разными названиями, а разные упражнения одним и тем же названием. Когда на Западе начали изучать позы, вдруг обратили внимание, что не знают, как назвать ту или иную позу. Тогда взяли словарь санскрита и начали называть их сами, например,

на что похожа эта поза – на дерево! – смотрим, как слово «дерево» на санскрите. Так и называли, добавляя окончание «асана» и что-то в этом роде. А в древних трактатах таких названий нет. Сейчас некоторые сами генерируют эти названия: к примеру, если в позе задействованы голова, ноги, туловище, то поза называется «голова-ноги-туловище». На санскрите это звучит благозвучно, потому что непонятно. Звучит очень красиво, но к древности не имеет никакого отношения. Вот в таком виде дошла до нас Хатха йога, и за это спасибо.

Поэтому сегодня возможна ситуация, когда некоторые акценты в выполнении йоги будут смещены. Что, собственно, сейчас и происходит. Сейчас на Западе разгораются нешуточные войны между разными группами людей, практикующих Хатха йогу, по поводу того, чья Хатха йога более правильная, чей подход наиболее уместный.

И, возможно, самое главное искажение, которое можно встретить в современной Хатха йоге – это **излишняя детализация и категоричность**.

Человек, приходящий на занятия впервые, он обычно боится. Он думает, что йога – это какая-то тайная наука, где каждый волосок на голове должен смотреть в свою сторону, каждая мышца должна быть напряжена определенным образом. Отсюда и получаются описания поз на 20-ти страницах. Т.е. кто-то пытается усложнить йогу. А прелесть Хатха йоги – в ее простоте.

Так как сейчас на Западе все пытаются в коммерцию обратить, то даже некоторым Учителям йоги кажется, что все очень просто, и надо бы это как-нибудь усложнить.

И вот мы с вами начинаем читать целые трактаты. По каждому упражнению книгу пишут: делай только

так, дыши только этак, мантру какую-нибудь строго определенную про себя повторяй. И начинает йога в современном мире обрывать огромным количеством усложняющих подробностей. В современных книгах бывает, что описание позы занимает 20 страниц. Это похоже на теоретическую езду на велосипеде.

Существует такая точка зрения, что все самое важное, все таинства учитель передавал в личной беседе с учеником. Наша традиция с этим категорически не согласна. Учителя не врут! Если бы они что-то спрятали, они бы там же и написали, мол, все важное указано там-то. И такие указания встречаются, фразы вроде: «Делай эту позу так, как тебя учит твой учитель!» Но такого очень мало!

Поэтому мы всегда призываем настороженно относиться к излишней детализации йоги. Посмотрите, как маленькие дети исследуют свое тело – они с интересом принимают то одну позу, то другую, беззаботно, для них это увлекательная игра. Пусть они вам объяснят, что они делают. Они вам скажут два-три предложения. Вот примерно такие же описания этих упражнений мы читаем в древних трактатах. Почему? Потому что считалось, что и так все понятно, естественно. Передавать надо только самое необходимое. Остальное – придет само!

Но мы, современные люди, выросшие в среде каких-то машин, шестеренок, компьютеров, требуем, чтобы каждое действие было запротоколировано. Если что-то не сказано, это может нас вводить в совершеннейший ступор.

Иногда люди по этой причине боятся начинать заниматься йогой. Им кажется, что можно что-то не ухватить, пропустить, а вдруг это что-то очень важное. Но йога – это такая интересная система, которая делает

человека самообучаемым. Она не просто дает какой-то эффект, она еще и в процессе самообучает человека. Т.е. все очень просто. Просто до такой степени, что иногда люди удивляются: а эффект-то в чем? Но все гениальное просто. А позы йоги – это всего лишь набор ключей, которые открывают то, что в нас заложено. А ключ может очень просто выглядеть: кусочек метала с каким-то окрасом.

Поэтому бойтесь излишней заумности в йоге, бойтесь излишней детализации, бойтесь неуверенного отношения к йоге. Если у вас есть неуверенное отношение к йоге, значит, вы не ухватили гармонию, а если нет гармонии, то бесполезно выполнять упражнения. Вы не получите эффект, даже если вы будете скручиваться так, как ни один гимнаст не скрутится. Т.е. нужно что-то неуловимое. И это неуловимое называется гармония.

Внешне, когда гармония проявляется, она не выглядит как-то вычурно, она никогда не выглядит как-то противоестественно. К сожалению, иногда на фотографиях в западных книгах можно увидеть человека, который из кожи вон лезет, пытается какую-то позу, как ему кажется, «правильным» образом сделать. А на самом деле чувствуется, что ему неудобно сидеть, и все это для него противоестественно. А почему он так делает? Да потому, что в каком-то современном трактате какой-то очередной умник на 20 страницах написал, как надо выполнять эту позу, вплоть до того, куда должен левый мизинец смотреть, на сколько градусов, сколько минут...

Потом, очень бойтесь, когда вы встречаете в йоге что-то очень острое, какие-то категоричные заявления. Категоричности в йоге очень мало. А если она есть, то она по существу. Или иногда иносказательная. В древних йоговских трактатах не встретишь таких заявлений,

как во многих современных трактатах по йоге: «будете делать так и так – у вас возникнет такая-то болезнь». Это уже не трактаты по йоге, а трактаты по запугиванию. Человек и так еле-еле смелости набрался сделать хоть одно йоговское упражнение, а ему 50 предупреждений жирным шрифтом: «повернете голову туда – будет у вас такое-то расстройство». Не было этого в древних трактатах. Это начинают придумывать в современную эпоху.

Йоги - это скорее маленькие дети, которые играют со своим телом, экспериментируют. **Йога - она мягкая.** А все эти колючие высказывания - они не уместны. В традиции нашей Школы Йоги, а мы готовим преподавателей йоги, у нас есть самое страшное преступление и самое страшное наказание за это преступление. Это если преподаватель во время занятия на полном серьезе начинает говорить: «Вы делаете позу неправильно». Вот за слово «неправильно» у нас дисквалификация.

Еще раз, бедный человек позу принял, думает, что и так над ним все смеются, что он точно что-то делает не так. И вместо того, чтобы его расслабить, успокоить, в естественное состояние привести, преподаватель говорит: «Вы делаете неправильно», и человека переклинивает, и уже никакой йоги для него нет.

До тех пор, пока вы не залезете в самого человека и не почувствуете, есть гармония или нет гармонии, сказать, правильно или неправильно делает человек позу йоги, невозможно в принципе. Наоборот, каждое такое колючее слово приводит к тому, что человек зажимается и сам начинает эту внутреннюю гармонию в себе блокировать.

Предположим, идет человек босиком по дороге, а кто-то там бутылку разбил: наступишь на осколок, поранишь ногу и дальше идти не сможешь. Вот точно так же

и в вашем пути йоги. Сейчас очень много самых разных руководств и инструкторов йоги развелось, иногда это совершенно своеобразный тип людей, которые начинают вас запугивать, которые начинают быть истиной в последней инстанции и кричать: «У вас правильно, у вас не очень правильно, а вы вообще смешно выглядите».

Если вы встречаетесь с такими руководствами или инструкторами йоги, знайте, что это стекляшка на дороге, которую надо обходить, не следует идти туда. Не следует доверять тем, кто не понимает в йоге, не следует доверять тем, кто не понимает гармонии. Они никуда вас не приведут. Они сами зажаты. А ведь физическое связано с психическим, психическое связано с ментальным. Получается такой комплекс зажатости. Обычно это побочный эффект стресса.

Человек и так напряжен, он всего боится, он боится выглядеть смешным. Делает позу, а сам думает: «Как я выгляжу? А что скажет инструктор? А что скажет сосед справа? А что скажет сосед слева? Они будут надо мной смеяться». Все эти мысли абсолютно не уместны в йоге.

Если эти мысли культивируются в том месте, где вы занимаетесь, знайте, вы попали не в йогу. Это может быть каким-то видом аэробики, гимнастики, но это никак не йога. Это надо помнить. Это надо помнить, в первую очередь, людям, которые только начинают заниматься йогой. Потому что человек, действительно, еще ничего не знает. Он не знает, а вдруг существуют какие-то каноны, правила, что делать, что не делать в йоге. Так вот, **самое главное правило в йоге – это гармония, не-насилие над собой.**

Почему Хатха йога столь популярна в наши дни?

Хатха йога – это один из наиболее распространенных разделов того учения, которое называется йогой.

Так вот, почему же Хатха йога так популярна? Ответ тоже очень интересный. Мы с вами ведем образ жизни, который целиком и полностью определяется нашей цивилизацией. Если раньше люди ходили пешком, в лучшем случае, использовали лошадей для передвижения, то сейчас у нас есть автомобили. Если раньше мы тратили больше времени на чтение каких-то рукописных, а впоследствии печатных текстов, сейчас мы больше времени проводим за компьютером. Если раньше работа предполагала большее количество движений, которые мы должны были бы сделать, сейчас количество движений все меньше и меньше. На работу и с работы мы ездим в общественном транспорте или на машине. В результате получается, что мы с вами ведем малоподвижный образ жизни.

В то же время работа у нас становится все более стрессовой и напряженной. Все ускорилося, очень быстро надо реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Как побочный эффект или реакцию на это мы наблюдаем среди современных людей всплеск психических расстройств, всплеск психических заболеваний. Мы наблюдаем с вами неврозы, психозы, депрессии, мы наблюдаем с вами стресс. Мы напрягаемся ментально, а физическое тело при этом расслаблено. А в древности все было более соотнесено, т.е. напряжение ментальное или психическое сопрягалось с физическим. Сейчас эти две вещи разделены. Это современный образ жизни.

Так вот, с той же самой проблемой столкнулись древние мудрецы много тысячелетий назад, когда они практиковали эту систему самопознания. Напомню, мы с

вами определили, что йога это система самопознания. Этим мудрецам приходилось долгими часами в неподвижности сидеть в тех или иных позах и медитировать над разными вопросами, над сутью бытия, над вопросом, что есть человек, что есть Высшее «Я» человека, как устроена Вселенная. Т.е. в древности йог или йогиня могли пять часов подряд просидеть в одной позе, не шелохнувшись, и с крайним напряжением размышлять над этими вопросами. Причем это крайнее напряжение оказывает такое же сильное воздействие на организм, как и стресс.

Получается, что в современную эпоху мы столкнулись с теми же явлениями, с которыми сталкивались древние мудрецы много тысячелетий назад. И вот много тысячелетий назад, чтобы компенсировать негативные факторы от долгой медитации, были выработаны разные методы, в частности, метод Хатха йоги.

Занимаясь Хатха йогой, мы можем компенсировать побочные эффекты от малого количества движений.

И это ко двору пришлось сегодня современному обществу, потому что сейчас мы наблюдаем то же самое. Поэтому легко предположить, что йога будет пользоваться популярностью у современных людей по нарастающей. Действительно, существует разного рода статистика. В западных странах число людей, которые хотя бы один раз занимались йогой, достаточно серьезное. Кстати говоря, людей, занимающихся йогой на Западе, больше, чем на Востоке. В Индии меньше практикующих йогов, чем в США. Вот это парадокс, на самом деле.

Почему именно Хатха йога популярна на Западе?

Почему именно это учение распространилось на Западе? Потому что западные люди более падки до кон-

кретных действий, каких-то конкретных ощущений, переживаний, то есть западные люди хотят на себе почувствовать что-то. Они не особо увлекаются теориями, философиями, всем запредельным, невыразимым – им это кажется чем-то несерьезным, эфемерным. А вот если ты начинаешь что-то практическое делать и после этого начинаешь испытывать какие-то ощущения – вот это западному человеку нравится. Поэтому так получилось, что на Западе, прежде всего, распространилась именно Хатха йога, а не Карма йога, не Раджа йога, не Джнана йога.

Западный человек, прежде всего, ценит что-то, понятное для него. А что может быть более понятно, чем физическое упражнение? Вот ты принимаешь какие-то позы и ощущаешь на себе какой-то результат. Но еще раз напомним, что Хатха йога – это всего лишь одна часть из более общего учения йоги. Наряду с Хатха йогой, существуют другие разделы йоги, которые задействуют все остальные проявления человека.

Хатха йога является той наукой, которая помогает сделать первый шаг в йоге. От человека ничего не требуется, кроме выполнения упражнений. От человека не требуется знать теории, разделять какие-то философские взгляды. Это еще одна причина, почему так широко распространена Хатха йога. Хатха йоге можно научить любого. На Востоке этим пользовались учителя для того, чтобы достаточно быстро обучить как профессора, так и крестьянина. И тот, и другой получили бы хороший результат, если бы занимались Хатха йогой каждый день. Хатха йога – это очень хороший фундамент, для изучения всех других йог.

Что необходимо для занятий йогой?

А что необходимо для того, чтобы заниматься йогой? Что жизненно необходимо для того, чтобы заниматься Хатха йогой, а без чего можно обойтись? По большому счету, для занятий Хатха йогой нужно очень мало. Если брать объективные факторы, необходимые для занятий Хатха йогой, то это **ровная поверхность достаточно большой площади.**

Насколько большой площади? Некоторые позы йоги предполагают, что вы будете выполнять упражнения лежа. Ну, и еще есть такие позы, когда мы их выполняем лежа и потом забрасываем ноги за голову. Т.е. еще надо чуть-чуть места. Это может быть 2,5м в свободном режиме, а 2м – это вполне достаточно по длине. И по ширине это может быть сантиметров 60-70.

Третий фактор, это, безусловно, высота помещения. Это средняя высота нашего помещения. Понятно, если оно будет ниже, чем наш рост, то некоторые упражнения мы не сможем сделать, потому что они предполагают, что мы будем стоять, а у нас голова упирается в потолок.

Так вот, нужна ровная поверхность, без наклона. Иногда бывает ровная поверхность, но она немного наклонена. Тогда некоторыми упражнениями будет проблематично заниматься. Т.к. имеется тенденция либо куда-то скатываться, либо делать упражнение с излишним усилием в ту или иную сторону. Также не должно быть никаких камушков, которые будут давить тебе в бок.

Затем, необходим коврик. Какой это может быть коврик? Строго говоря, тот коврик, который вам удобен. Некоторые предпочитают спортивные коврики, некоторые предпочитают более тонкие коврики, потому что они меньше скользят. Некоторые люди предпочитают

заниматься на шерстяном одеяле. Кто-то предпочитает заниматься на обычной циновке.

Что же касается древних трактатов, то там упоминается, что неплохо заниматься на циновке, сделанной из травы куша. Что такое трава куша? Простой камыш! Часто встречается в древних трактатах: сделай кисточку из травы куша, сделай то из травы куша. Это приобретает некий такой сакральный смысл, на первый взгляд. На самом деле, все проще.

Пару тысячелетий назад синтетический спортивный коврик не могли сделать в принципе. Поэтому пользовались подручными доступными материалами. А вот трава куша, она как осока растет - пошел, нарвал, сколько надо, сплел и занимайся. Т.е. здравый смысл, применяем здравый смысл.

Также, иногда в некоторых трактатах упоминают, но это более поздние трактаты, шкуры – например, шкура тигра. Но, опять же, в наш век, когда и так всех тигров перебили, заниматься на шкурах тигра – это значит поощрять браконьерство.

Поэтому главное требование - коврик должен быть удобным.

Какая должна быть одежда? Что на эту тему нам говорят древние трактаты? Древние трактаты единственную одежду упоминают - набедренную повязку. В принципе, можно заниматься «в чем мать родила», но если будешь в набедренной повязке - тоже не плохо.

Сейчас целая индустрия построена на том, чтобы делать коврики, некую одежду специальную для занятий йогой. Она, действительно, очень удобная, и коврики удобные. Но это уже продукт современной цивилизации. В древности никто не предполагал, что будет специальная одежда для занятий йогой. В древности вообще с

одеждой было не очень хорошо. Набедренная повязка есть - уже счастлив.

Безусловно, всему этому надо уделять внимание, но без паранойи. Нравится вам какая-то одежда, удобно в ней заниматься? Отлично. Нравится вам коврик, подходит он вам? Вот и хорошо! Поверхность ровная? Ровная! Вот и чудесно! Это из абсолютно необходимых вещей. Потому что если поверхности ровной не будет, позу вы не сделаете.

Вспомогательные и желательные факторы для занятий Хатха йогой

Теперь вспомогательные вещи, которые необходимы для занятия Хатха йогой. Почему вспомогательные? Потому что если на 100% они не будут выполняться, ничего страшного, продолжать можно.

Одно из важных условий: *если вы занимаетесь дома, то желательно, чтобы никого не было рядом, а если вы занимаетесь в группе, то желательно, чтобы все остальные тоже занимались.*

Время от времени к нам приходят люди и говорят: «Ой, а можно мы посмотрим, как занимаются йогой?» Мы, конечно же, не разрешаем. Ну, что, здесь зоопарк, чтобы смотреть на всех? Во-первых, это может смутить людей, во-вторых, это приносит волну негармоничности. Если есть возможность где-либо уединиться, то следует уединиться. Если же рядом единомышленники занимаются, они не в счет.

Следующий совет - это не разговаривать. Вот вы наметили время, в течение которого будете заниматься - и возьмите себе за правило, что только форс-мажорные обстоятельства заставят вас раскрывать рот. Положите рядом с собой листочек бумаги с ручкой, и если вас

кто-то будет уж слишком донимать, коротенько напишите все, что вы о нем думаете, и время, когда можно будет к вам обратиться.

Вы помните: *самое главное - это чтобы была внутренняя гармония*. Вы должны погрузиться в ощущения, в ощущения той позы, которую вы делаете. Как только вас кто-то о чем-то спрашивает, вы начинаете тут же отвечать, и ваше внимание моментально уходит от ощущений, перепрыгивает на какие-то посторонние вещи. Это очень сильно сбивает. Потом требуется дополнительное время, чтобы опять прийти в себя, успокоиться, абстрагироваться.

Поэтому когда на занятия приходят люди парами, очень болтливые, мы вежливо намекаем, что, может быть, стоит обсудить все вопросы по завершении занятия. Во-первых, вы и сами не занимаетесь, а во-вторых, мешаете другим.

Болтовня во время занятия – это как дырка в бочке, в которую вы пытаетесь налить эликсир жизни.

Вот вы занимаетесь Хатха йогой, вы как бы черпаете, наливаете в свое тело эликсир жизни, силы, бодрости, чтобы после занятий очень хорошо себя чувствовать. А любой разговор - это как если бы дырка была в этой бочке, куда вы эликсир пытаетесь налить. Вы наливаете - он утекает, вы наливаете – он утекает. Вот такая аналогия. Поэтому предупредите родных, близких, знакомых: «Ребята, я сейчас временно невменяемый». Как в поговорке: «Ушел в себя. Буду не скоро». И старайтесь не реагировать. Это важно. Это действительно важно.

Следующий момент. Вам должно быть абсолютно все равно, как вы выглядите. Забудьте про окружающих,

просто забудьте. Никогда не работайте на публику, когда вы делаете йогу.

Даже если вокруг вас миллион людей стоит, и каждый на вас смотрит и показывает пальцем, закройте глаза и считайте, что их просто нет. Вот нет, и все - забудьте о них. Иначе вы будете больше концентрироваться на этих людях, чем на внутренней гармонии. И существует очень большой шанс, что вы не получите от йоги всех тех благ, которые могли бы получить.

Поэтому работаем на себя, не на публику. Получается красиво - пусть смотрят. Но, опять же, вопрос красоты - вопрос спорный. Кто-то считает, что так красиво, кто-то считает, что этак красиво. Кто-то считает, что ногу за голову - вот это красиво, а все остальное - так себе. В любом случае, мы даже не задаемся этим вопросом, как мы выглядим. А нет никого, просто нет. Не перед кем оправдываться.

Еще один пример, когда кто-то начинает говорить: «Да ты йогу делаешь неправильно!» Это попытка привлечь к себе извне внимание, чтобы вас отвлечь. Искушение со стороны. Если человек говорит такие фразы, знайте: этот человек не понимает йоги. Он, может быть, выучил 5-6 упражнений по фотографиям, может быть, научился умничать, философствовать на предмет йоги, он, может быть, будет вам говорить: «Ой, я смотрю, ты делаешь так, у тебя этот канал пережат, у тебя Прана не туда потекла, у тебя чакра закрылась, и карма у тебя будет черной». Или какую-нибудь другую ахию.

Таких болтунов сейчас много развелось. Они говорят, иной раз то, чего сами не понимают. Но самое главное: что бы они ни говорили, самым фактом того, что они вмешиваются туда, куда их вмешиваться никто не просил, мы можем сказать, что этим людям чуждо поня-

тие гармонии. А если им чуждо понятие гармонии, то все остальные слова о карме, чакрах, Пране и прочем - это не больше, чем шелуха. Просто, не слушайте. Можете не обращать внимание. Собака лает - вы что, будете разбираться, на кого это она там лает? Какое вам дело? Вы идете своей дорогой, так и идите, чтобы вас никто не отвлекал.

Следующий фактор, очень неприятный - это звук. Самый неприятный звук, когда кто-то начинает рядом по мобильному телефону разговаривать. Вы невольно настраиваетесь на его волну, а слов собеседника вы не слышите, и у вас в голове начинает идти достраивание. Т.е. даже когда компрессор рядом работает, отбойными молотками что-то делают - это менее деструктивный фактор, чем болтовня, которая рядом. Ну, или болтовня из телевизора. Любой новомодный сериал по интеллектуальному уровню не намного выше, чем пустой треп по телефону. Т.е. постарайтесь, насколько это возможно, исключить фактор звука.

Звук - это один из наиболее болезненных моментов на пути йоги. Он вас будет доводить до белого каления. Все будут говорить: «Как же, ты же йог. Ты должен ничего не замечать». Но так хитро сделан наш организм, это надо и в других разделах йоги объяснять, что звуковое воздействие даже сильнее, чем воздействие зрительных образов. Поэтому постарайтесь, чтобы было тихо или тихо настолько, насколько это возможно, или, уж на худой конец, купите себе беруши.

Иногда, если позволяют обстоятельства, можно использовать контрмеры. Это когда вы свою музыку включаете и глушите «вражеские» голоса. Но опять же, чтобы вы не стали причиной беспокойства других, тоже должен быть баланс. Поэтому мы на занятии практически

всегда используем какую-то музыку. Строго говоря, музыка абсолютно не нужна для занятий Хатха йогой, нужна тишина. Только тишину гораздо труднее воссоздать, нежели гармоничную музыку, которая неким фоном выступает, и занимающийся человек на нее даже не обращает внимание. Он уходит во внутренние процессы.

Поэтому музыка, если вы будете заниматься сами, может быть любая. Даже бой барабанов, если для вас это гармонично. Когда же занимается много людей одновременно, то желательно что-то нейтральное. Чтобы не особо раздражало и в то же самое время поглощало окружающие звуки.

Звук – это серьезно. Сейчас борются за сохранение окружающей среды, и, вероятно, не пройдет и энного количества лет, как в качестве одного из первых загрязняющих факторов будет выступать как раз звук. Собственно говоря, в Европе это уже началось. Там, не дай Бог, самолет гудит чуть громче, или автомобиль, там очень жесткие штрафы за это. Почему? Потому что, чем более человек во что-то интеллектуально вовлечен, тем сильнее у него обостряются все органы чувств. Тот же процесс, когда вы занимаетесь йогой. Вы пытаетесь углубиться в себя, и поэтому шум очень болезненно воспринимается.

Следующий фактор – это отсутствие неприятного запаха. На самом деле очень серьезный фактор. Этот фактор - подсознательный. Он как зубная боль. Когда у человека зуб болит, что ему ни говори, он все воспринимает в негативе. Точно так же и неприятный запах.

И есть очень серьезная ловушка на пути борьбы с неприятными запахами. Сейчас стали распространенными благовония. Якобы они устраняют неприятный запах.

Но большинство всех парфюмерий, благовоний, порошков, палочек – все это синтетика.

Сейчас практически не производится в промышленных масштабах, допустим, сандал. В большинстве случаев это опилки, пропитанные эфиром сандала. За очень редким исключением, это такие благовония, которые, как правило, не очень пользуются популярностью, очень редкие, которые чуть ли не вручную производят. Все остальное – химия.

Объяснение этому очень простое. Один килограмм натурального сандалового масла стоит на три порядка дороже синтетического. Более того, в синтетическом масле меньшее количество химических веществ, и поэтому получить сертификат качества, чтобы использовать его в парфюмерии, у контролирующего органа гораздо проще, нежели каждый раз новую партию натурального вещества проверять, а нет ли там чего-нибудь радиоактивного.

Но синтетика иногда действует как очень жесткий аллерген. Мы с этим сталкиваемся очень часто. Иногда на занятия приходят дамы, которые слишком налегают на парфюм, а у других людей возникает жуткая аллергическая реакция. Поэтому надо быть очень аккуратными при использовании всякого рода благовоний. Лучше добейтесь отсутствия запаха, чем перебивайте его благовониями.

Крайне желательно заниматься Хатха йогой на улице.

Температура воздуха в том месте, где вы занимаетесь, должна быть комфортной, и позаботьтесь об отсутствии сквозняков. Если будет слишком жарко, будет очень тяжело заниматься, хотя в этом есть своя такая

изюминка, получается, как в парной – мышцы разогреты.

Если будет очень холодно, также тяжело. Потому что или ты на себя надеваешь такое количество одежды, что не сгибаешься, или мало-мальски оголился, но тогда долго не просидишь.

Т.е. температура должна быть сбалансированной настолько, насколько это возможно. Но, в любом случае, если стоит выбор одеться чуть теплее и заниматься на улице (в парке, в саду, где угодно) либо же заниматься дома, вы должны отдавать предпочтения занятиям на улице. Вы просто на своем опыте убедитесь, насколько они более эффективны.

Как подходить к занятиям Хатха йогой?

У людей, которые только начинают заниматься йогой, возникает вопрос, а как вообще подходить к Хатха йоге? Обучаться самому либо найти где-то инструктора? Ходить в какие-то группы, где изучают йогу, либо купить самоучитель и шаг за шагом его проходить?

Ответ на этот вопрос не такой однозначный, как может показаться на первый взгляд. Конечно, самый идеальный вариант, когда вы разучиваете йогу под руководством инструктора. Он очень быстро вас, как говорится, на рельсы поставит, и вы поедете уже сами.

Очень хорошо, если человек начинает дома заниматься, но часто не хватает силы воли, чтобы себя заставлять, не хватает ощущения этих процессов, не хватает осмысления гармонии. Когда мы дома, мы не знаем, что нам ждать от йоги, когда человек начинает заниматься один, он допускает те ошибки, про которые уже говорилось. Человек думает, чем сильнее он сейчас делает, большее и ужаснее, тем лучше будет для его здоро-

вья. Когда человек приходит на занятия, он сразу же попадает в нужную атмосферу. Поэтому на самых первых порах лучше заниматься в зале.

Когда человек сам занимается дома, эффект не такой большой, как в группах. Более того, вы будете наблюдать очень интересные явления. Вы полностью разбитые приходите на занятия йогой. И вдруг, вашу усталость как рукой сняло. Вы думали, что вам бы до постели доползти, но почему-то доползли на йогу. И получается так, что в течение занятия вся усталость с вас ушла, так вы еще после занятия выходите полными сил. Почему это происходит?

Когда вы приходите на занятие, вы получаете избыток энергии. Это энергия группы, это энергия школы, это энергия йоги, это энергия Вселенной.

Кроме того, **инструктор поддерживает поле йоги.** Для того, чтобы проводить йогу, что греха таить, инструктор «тратится». **Это подпитка, в хорошем смысле слова. Кроме того, ускоряется процесс. Поэтому очень хорошо начинать изучать йогу в группах, а затем подключить самостоятельные занятия.**

Но, к сожалению, есть очень большое количество факторов, которые просто сводят это все на нет.

Во-первых, вы можете просто не найти квалифицированного инструктора. Не все люди, которые преподают йогу, на самом деле преподают йогу.

Во-вторых, вы можете жить в недоступности, или у вас денег нет, чтобы посещать занятия, или вы живете вдали от центров йоги.

Так вот, в этом случае вы можете начинать заниматься Хатха йогой по любому вменяемому самоучителю или книге. Это допускается. Допускается изучение йоги по трактатам. Да, вы потратите гораздо больше

времени, да, могут наблюдаться некоторые недопонимания и ошибки. Но, в любом случае, йога призывает нас не терять времени зря.

И самый оптимальный вариант - это когда вы чередуете занятия в группе под руководством инструктора с самостоятельными занятиями дома. Это самый хороший вариант.

Йогин самодостаточен. Да, если мы занимаемся в группе, то, как ни странно, гораздо легче это делать вместе с другими людьми, чем заниматься самому. Особенно для новичков гораздо легче заниматься в группе с другими, чем самого себя заставлять. Но все равно мы должны выработать умение заниматься самостоятельно!

*Вообще, **йога это та наука, которая должна нас сделать абсолютно свободными от чего бы то ни было. Т.е. если нет возможности посещать группу, мы не должны бросать йогу. Мы должны уметь заниматься и самостоятельно.***

Итак, когда вы занимаетесь йогой, вы должны стать независимыми ни от кого и ни от чего! Вы должны научиться заниматься сами дома. Занятия в группах, конечно, очень ускоряют процесс, но вы должны уметь заниматься где угодно, на любом клочке ровной поверхности, и не быть зависимыми ни эмоционально, ни психологически от условий в зале. В зале заниматься очень комфортно, помогает энергетика других людей. Дома на то же самое придется потратить в десять раз большие усилия. Но, тем не менее, йог – самодостаточен!

Что касается совместных занятий Хатха йогой в группе. Чем ближе расстояние между практикующими, тем быстрее и более эффективно идет практика, поэтому если в зале тесно - это хорошо. Посмотрите, в Индии какие маленькие помещения для занятий йогой. Попро-

буйте разжечь костер в лесу из сырых палочек. По одной они не горят - сырые! А вместе – горят! Так и тут. На уровне тонких взаимодействий мы сделаны по одному шаблону, мы единое целое. Чем ближе мы друг к другу, тем быстрее пойдет процесс – ваши внутренние процессы пойдут намного быстрее.

Регулярность и продолжительность занятий

Как часто надо заниматься? Заниматься ли каждый день? Сколько времени тратить на занятие?

Часто люди спрашивают, а как долго делать упражнения, а как чередовать их, а сколько времени тратить на йогу? Ответом на все эти вопросы будет гармония. Принцип гармонии главенствует во всем.

Опыт показывает, что человек, который начал заниматься йогой, со временем приходит к тому, что, совершенно не заставляя себя, совершенно естественно, без насилия над собой, начинает заниматься каждый день.

Но, скажем, многолетняя практика показывает, что *минимальное количество занятий в неделю, которое позволяет получать пользу от йоги, это два занятия в неделю*. Если реже, чем два раза в неделю, вы занимаетесь Хатха йогой, то тяжело получить эффект. Т.е. тело успевает забывать йогу. Если два раза в неделю, то это ритм, который позволяет держать себя в хорошем тонусе. Вы должны заниматься минимум два раза в неделю. Оптимально посещать групповые занятия два раза в неделю. Но крайне желательно еще и дома заниматься. Вы должны понимать, что вы не будете вечно ходить на занятия по йоге. Занятия по йоге – это подарок. Это, если угодно, подарок свыше. Это ускоренный облегченный метод вам встать на эту колею. **Основная йоговская работа у вас начнется, когда вы будете зани-**

маться сами с собой дома. Относитесь к занятиям, как к школе, в которой вы учитесь читать и писать. Но все главные произведения вы прочитаете и напишете сами. Это заложено изначально. **Йога – это самосовершенствование. Инструктор, преподаватель йоги может помочь вам сделать только первые шаги, дать инструментарий. Но основной упор будет на вашу личную практику. И все самые свои чудесные переживания от йоги вы, может быть, испытаете, когда рядом не будет никого.** Вы будете одни заниматься йогой. Так вот, минимум два раза. Желательно постепенно наращивать количество, но в пределах разумного.

По мере того, как человек продолжает заниматься йогой, вдруг он начинает ощущать в себе потребность заниматься 3 раза, 4 раза, а потом ловит себя на том, что он стал заниматься каждый день, но без насилия. Многие люди, которые только начинают заниматься йогой, с первых дней себе говорят: «Буду заниматься каждый день!» Это очень хорошее решение, очень полезное решение, но вы так сможете отзаниматься одну неделю, вторую, третью, четвертую, а потом вдруг на пятой начнет проявляться эффект усталости, т.е. вы чувствуете, что вам с трудом дается очередное занятие.

Как только заметили, что такое наблюдается, знайте: вы немного превысили то количество раз, которое вам необходимо. Поэтому, либо сокращайте время каждого занятия, но занимайтесь каждый день, что более предпочтительно, либо сокращайте количество дней в неделю. В любом случае: ***йога и насилие несовместимы. Йога это гармония. Если гармонии нет, бесполезно заниматься.***

Итак, йогой можно заниматься тогда, когда вам удобно, желательно каждый день, а если нет такой возможности, то **минимум два раза в неделю**.

Теперь другой вопрос. А сколько же заниматься? Если вы занимаетесь только Хатха йогой, то это будет промежуток времени от 30 минут до 1,5 часов. Это считается вполне оптимальным. Каждый выбирает для себя сам. Кто-то 40 минут, кто-то час, кто-то 1 час 10 минут, кто-то 1,5 часа. Это оптимально, если учитывать наш современный образ жизни, наши обязанности, наши возможности.

Если же у нас отпуск или мы специально выделяем время для того, чтобы сделать некий прорыв в личной практике, то можете заниматься столько часов, сколько будет гармонично. Это может быть и 2 часа, и 4, и 6 часов. Но, опять же, очень разумно подходите к этому, чтобы не сбить ритм. Потому что иногда можно сделать рывок, а потом на всю неделю просто выпасть из графика.

Т.е. во всем присутствует здравый смысл. Йога не против здравого смысла, йога за здравый смысл, но йога при этом учит, что если вы хотите достигнуть каких-то вершин, которые вам, может быть, даже кажутся фантастическими и необычными, то ступеньки, по которым вы должны до этих вершин подниматься, они обычные, разумные, с соблюдением обычного здравого смысла.

К сожалению, иногда прослеживается тенденция: люди прочитают много книг по йоге, и им кажется, что если йога ведет к таким фантастическим высотам, необычным, волшебным, то, значит, надо и делать что-то необычное или волшебное. Это - ошибка. В этом как раз и прелесть йоги, что она не заставляет вас делать ничего необычного и волшебного, а призывает вас делать

вполне понятное и естественное, но это понятное и естественное приводит к чему-то волшебному.

Многие из-за этого даже бывают разочарованы: «Как! Мы пришли йогу изучать! Мы думали, нам здесь будут третий глаз открывать, ауру как-то расширять!» И все в таких ожиданиях, что сейчас будут какие-то чудесные таинства твориться, а сталкиваются с вполне конкретной, понятной, четкой работой над собой. Это многих разочаровывает. Но то, что это такая спокойная, вменяемая работа над собой, вовсе не говорит о том, что она приведет к каким-то обычным результатам. Это всего лишь путь. Но к чему он вас приведет - вот об этом как раз и надо читать в этих волшебных таинственных книгах по йоге.

На занятиях часто спрашивают, нужно ли ставить себе цель, которую можно достичь Хатха йогой. Мол, если ты ставишь себе цель иметь хорошую фигуру, то будешь иметь хорошую фигуру, а если достичь Самадхи, то достигнешь Самадхи. Это надо себе как-то внушать? Ничего внушать не надо. Надо просто формировать правильные привычки. В нашем случае - привычку заниматься йогой. Если войдет в привычку заниматься Хатха йогой, то знаете вы или не знаете, чего там можно достичь - вы этого все равно достигните. Здесь ключ – это работа, возведенная в привычку. **Йогой надо заниматься так, чтобы не было сопротивления организма, но чтобы появилась потребность каждый день заниматься йогой. Это и будет называться привычкой. Как только она сформируется - все, результат уже точно будет!**

Начните заниматься сейчас! Бывает, человек может годами готовиться к тому, чтобы приступить к занятиям Хатха йогой. Ему кажется, что он должен что-то постро-

ить, украсить, сделать вспомогательные вещи, и он думает, что вот сейчас закончит и начнет заниматься. Это в корне не правильная психология. Сперва начни, а потом доделай! Есть такой афоризм, он общий для йоги: *если человек не занимается йогой – время его враг, если же человек занимается йогой, то время его защитник.*

Схема занятия

Итак, мы нашли подходящее место, выбрали подходящее время.

И нужно психологически природниться к месту, даже если это ваша квартира. Для этого руками начинаете сметать невидимые пылинки с места, где вы будете заниматься.

И прежде, чем приступить к выполнению упражнений, очень хорошо хотя бы на одну-две минуты спокойно сесть, выпрямить в одну линию спину, шею, голову. И постараться максимально расслабить мышцы тела и мышцы лица. Это необходимо для того, чтобы быть уверенным, что мы не привносим какую-либо зажатость, которая была в течение дня, в момент, когда мы занимаемся йогой.

Мы часто даже не замечаем, как внутри зажаты. Наиболее четко это проявляется на мышцах лица. Какие-то проблемы, которые мы обдумываем, в первую очередь отражаются на том, что мы непроизвольно напрягаем мышцы лица. Это такой фактор внутреннего стресса. Понятно, что всякая напряженность, даже если мы не отдаем себе в ней отчета, не позволяет нам проникнуть в глубины гармонии внутри себя. Поэтому перед началом занятия Хатха йогой очень хорошо сесть, выпрямить в одну линию спину, шею, голову, расслабить тело и расслабить мышцы лица. Как это ни странно иногда, про-

сматривая лицо, мы ощущаем, что оно напряжено, и когда расслабляем его, этот эффект расслабления передается и на какие-то процессы внутри нас, чисто психические.

И, наконец, следующее, что очень полезно сделать, это отпустить ситуацию. Потому что у нас мог быть трудный день, было много проблем, которые мы должны были решать, или есть проблемы, которые нам завтра надо будет решать. И они постоянно вертятся в голове, мы все постоянно анализируем: а правильно ли мы сделали, достаточно ли подготовились и т.д. Этот ментальный процесс идет. Что же предлагает йога?

Йога говорит, что следует отпустить ситуацию. При этом йога добавляет, что *мы сделали все, что могли сделать, по той или иной работе - до начала занятия йогой. И теперь самое главное - отпустить ситуацию и забыть хотя бы на время обо всех наших проблемах. Считается, что если мы, таким образом, отпуская ситуацию, хотя бы на время забываем о ней, то Вселенная начинает делать свою часть работы, той работы, которую нужно сделать.*

Т.е. понятно: что бы мы ни делали, результат зависит, в первую очередь, от нас, но так же и от сопутствующих, благоприятствующих факторов, которые от нас никак не зависят. И будем ли мы о них думать, или не будем, на самом деле является тоже очень серьезным фактором. Потому что любая мысль материальна, и она оказывает свое воздействие. И эти мысли не дают Вселенной повернуть некое колесо, логическое колесо, чтобы в результате все само собой сложилось. Мы блокируем этот процесс. Представьте, что предприятие работает в две смены. Скажем, с утра до вечера работаете вы, а с вечера и до утра работает вторая смена рабочих.

Вторая смена начинает работать не раньше, чем вы отсюда уйдете, иначе вы будете мешать друг другу. А если вы уже работать закончили, но с рабочего места не уходите и не даете другой смене продолжать работу, то, понятно, работа на это время приостанавливается.

Вот точно так же и мы своими мыслями иногда блокируем помощь, которая идет со стороны Вселенной. Т.е. нам нужно вначале сделать свою часть работы, сделать ее честно, сделать все, от себя зависящее, а потом нужно отпустить ситуацию, переключиться, в частности на занятия Хатха йогой. На самом деле, когда человек занимается Хатха йогой, он невольно начинает переключаться и забывать обо всех проблемах.

Но иногда, особенно новичкам, трудно сделать первый шаг. Вроде человек пытается заниматься, а в голове сидят проблемы. И своими мыслями он, как ни странно, блокирует помощь Вселенной.

Поэтому перед началом занятия очень полезно выпрямить в одну линию шею, спину, голову. Для чего? В йоге считается, что в таком положении мы можем достигнуть максимально расслабленного состояния. Позвоночный столб держим прямо, а тело как бы висит на нем, как пиджак на вешалке. Т.е. оно полностью расслаблено. Минимум мышц напряжено. Понятно, что мы могли бы лежать. Но когда мы ложимся, иногда приходит сонливость. Так вот, очень хорошо начинать занятие с того, чтобы сесть, расслабить мышцы тела, расслабить мышцы лица и ментально отпустить ситуацию.

И после того, как мы сделали это, уже неплохо бы было лечь и немножко потянуться. Очень хорошо при этом зевать, знаете, как мы просыпаемся утром, и тело само просит, чтобы потянуться, зевнуть. Очень не плохо бы было начинать занятие с этого. Т.е. мы дополнитель-

но какие-то напряжения убираем, а нужные факторы, тонизирующие, добавляем. Итак, вначале мы пару минут посидели, после чего легли, потянулись. Сколько это может занимать времени? Столько, сколько приятно. Но, как правило, это редко бывает больше, чем пара-тройка минут. И вот после этих воздействий человек непосредственно приступает к выполнению поз Хатха йоги.

После того, как вы сделали все упражнения, которые наметили, вы должны принять позу Шавасана – позу отдыха.

Шавасана - поза отдыха

Вот мы начали выполнять наши упражнения каждодневные, это заняло у нас какое-то время, и теперь следующий момент: а чем следует завершать упражнения йоги? Т.е., что всегда делается в конце по завершению занятий йогой?

В конце занятий йоги всегда делается поза отдыха. Поза эта называется на санскрите «Шавасана». Это, пожалуй, одна из немногих поз, где название в совершенно разных школах йоги одно и то же на санскрите. Переводится название этой позы несколько устрашающе: «поза трупа». Как если бы йогин умер. И в названии этой позы содержится смысл и описание того, как надо выполнять эту позу.

Т.е. в названии все сказано: *ты должен лежать, как если бы ты умер. Степень невовлечения в свое тело должна быть максимальная.* Обычно мы как бы живем в своем теле, а тут начинаем вытаскивать себя из своего тела. Состояние Шавасаны, позы трупа - умерли мы, нет никаких ни проблем, ни волнений, вообще ничего нет. Вот на эти 5 минут мы вышли из Вселенной.

Чтобы это осуществить, приходится кое-какими хитростями пользоваться, и мы сейчас их оговорим. Но прежде напомним: в йоге считается, что мастерство йогина определяется вовсе не по тому, сколько он может на голове стоять или насколько он может скрутиться в ту или иную позу - это считается не заслуживающим внимания. Т.е. умеете ли вы в позе лотоса на голове стоять или не умеете, с точки зрения йоги, это вовсе не является показателем вашего мастерства в йоге.

Показателем вашего мастерства в йоге является, как ни странно, именно эта поза Шавасана, поза отдыха, или, в переводе, поза трупа. Дело в том, что расслабиться чрезвычайно тяжело. И требуется по-настоящему большое мастерство в управлении своим телом, чтобы просто подойти даже к этому уровню, как бы вытащить себя из тела. Как если бы человек умер и бросил свое тело.

Ложимся на спину. Обязательно следим, чтобы наша голова не была наклонена, даже немного, ни влево, ни вправо. Очень важно положение симметрии. Почему? Потому что если хоть чуть-чуть голова наклонена влево или вправо, то тут же автоматически какие-то нервные окончания в области шеи пережимаются, и расслабиться значительно тяжелее.

Просматриваем свои ноги. Иногда даже полезно немножко ими пошевелить, чтобы осознать их и почувствовать, или можем не шевелить, как приятно. Руки просматриваем. Просматриваем свое туловище. Дома можно скорость перехода от просматривания ног к рукам, от рук к туловищу выбирать свою собственную. Просматриваем свое лицо. Состояние такое, как если бы лицо растеклось. Находясь в этом состоянии мы должны какое-то время. Надо как бы приручить тело.

Тело как зверек запуганный, а мы должны ему показать, что шевелиться не будем, что вокруг все спокойно, и тогда оно доверится нам и постепенно начнет расслабляться.

Итак, подходят к этой позе очень интересным путем - как бы по степени удаленности, т.е. сначала руки, ноги, потом туловище, потом лицо. Вначале надо постараться расслабить свои руки и свои ноги. Затем следует расслабить свое туловище, затем приступать к расслаблению мышц своего лица.

Почему? Потому что *наше сознание наиболее сильно контролирует, высвечивает вот эти области поближе к голове, а области ближе к рукам и ногам – в меньшей степени. И получается, что расслабить их попроще бывает.* А потом эта волна расслабления, которая идет снаружи к телу, к голове имеет такой облегчающий фактор. Там расслабилось – и здесь имеет тенденцию расслабиться.

И вот как только мы поймали себя в этом состоянии, что мы вроде бы все расслабили, следует еще и еще раз просмотреть себя. Потому что иногда бывает, что нам просто кажется, что мы себя расслабили, а где-то остался маленький зажим, т.е. непроизвольное сжатие мышц. И мы вновь и вновь просматриваем себя, и если обнаруживаем такое зажатое состояние, мы стараемся его расслабить.

Но есть настолько глубинные мышцы, которые так просто не расслабить. Требуется какое-то очень глубинное воздействие – такое глубинное, чтобы импульс расслабления дошел до этих самых глубинных структур. Но этот импульс дойдет только лишь в одном случае: если вы устраните из головы все мысли, а затем и ощущения.

Так вот, *после того, как вы полностью расслабили все свое тело, вы начинаете концентрироваться на своих ощущениях, тем самым блокируя мысли.* На самом деле, мысли и ощущения в некотором смысле конкуренты. Мы стараемся поглотиться ощущениями и следить за тем, чтобы на поверхности нашего разума не возникала волна мысли.

Сделать это, конечно, очень тяжело. В голове могут возникать мысли, особенно если мы занимаемся после рабочего дня, лихорадочные мысли обо всем. А, выполняя Шавасану, мы должны постепенно искоренять мысли. И тут нам на помощь приходит еще один метод. Вы понимаете, что труп – он на то и труп, чтобы не дышать. И мы начинаем сознательно замедлять вдохи и выдохи. Все реже и реже начинаем дышать. Дело в том, что *если мы начинаем дышать редко, мы тем самым не даем возникнуть мыслям в нашей голове.* Если нет дыхания, нет соответствующей энергии, а мысли без энергии существовать не могут. Но тут же возникает ощущение удушья – безусловно, ведь мы не дышим – и мы делаем несколько вдохов, выдохов, и вслед за этим опять появляются мысли. Т.е. мысли и дыхание очень связаны друг с другом. Если мы контролируем одно, то начинаем контролировать и другое.

Таким образом мы начинаем постепенно уменьшать количество возникающих мыслей. Процесс этот может быть циклический: вот мы задержали дыхание, потом опять хочется сделать вдох, вдыхаем, а потом опять задерживаем. Т.е. мы плавно подходим к состоянию, когда нет мыслей, и все расслаблено.

Так вот, постепенно замедляя дыхание, мы все больше и больше подходим к состоянию, когда мысли не возникают в голове. И после этого состояния еще более

глубинный пласт наших мышц начинает расслабляться. Они начинают расслабляться сильнее и сильнее. В результате йогин может ввести себя в состояние анабиоза. Это полное владение своим телом, полное владение всеми жизненными процессами.

Понятно, что для людей, которые только начинают заниматься йогой, степень такого расслабления недосяжима. Требуются долгие часы упражнений, чтобы его достичь. Но это на первых порах и не надо. Даже относительно небольшое погружение в такое расслабленное состояние дает отдых иной раз более глубокий, нежели несколько часов сна.

Получается так, что иногда это состояние расслабления на ранних этапах занятия йогой у людей переходит в сон. Человек просто засыпает. Это считается нормальным. Это не высший пилотаж в области расслабления, но и не так плохо. Но потом, по мере своей практики, он действительно достигает очень глубоких состояний безмыслия, бесчувствия, как если бы он действительно умер, и эти состояния очень благоприятно сказываются на нервной системе. Это чрезвычайно сильно помогает в преодолении огромного количества стрессовых ситуаций или ситуаций, когда мы не можем себя расслабить. Так вот, именно этим упражнением (Шавасаной) принято заканчивать комплекс упражнений Хатха йоги.

Как долго в этой позе следует находиться? Если занятие, в особенности, для начинающего человека, длится от 30 минут до 1,5 часов, то, как правило, Шавасана, поза отдыха, составляет от 3 до 15 минут. В среднем, где-то 5-7 минут. Опять же, это может зависеть от множества факторов, если вы занимаетесь сами. Если вы занимаетесь в группе, то вам беспокоиться не о чем, там за-

бота квалифицированного преподавателя определить, когда и как долго находиться в этой позе. Понятно, что если вдруг вам по каким-то причинам захотелось провести более продолжительное время в этой позе, и вы считаете, что это нужно и возможно, пожалуйста, можете увеличить время. Почему? Потому что также требуется время, дабы все наши внутренние структуры расслабились.

Шавасану можно делать в любой момент, когда вам захочется - в начале упражнений, в конце, без остальных упражнений. Но овладевать этой позой лучше после напряжения. При этом волна расслабления захватывает даже те области, которые мы не контролируем, и мы достигаем более серьезного погружения в состояние релаксации, расслабления, отключения от своего тела. Иногда, когда нам кажется, что мы расслаблены, это нам только кажется. Логика следующая: если мы хотим расслабить мышцы, которые нам неподконтрольны, мы должны сначала напрячь то, что можно напрячь, а потом расслабить то, что можно расслабить, и те мышцы, которые мы не контролируем, расслабятся за компанию.

Как выйти из Шавасаны и прекратить занятие?

И вот, вы вошли в Шавасану, пролежали свое положенное время, скажем, 5 или 10 минут, и вам надо выходить из этой позы и прекращать занятие йогой. С чего начинается выход из Шавасаны?

Вы постепенно начинаете возвращаться в свое тело. Начинаете с дыхания, потом опять просматриваете ноги, направляете свое внимание на ноги. И тем самым как бы их оживляете. Руки свои просматриваете, туловище, лицо. Постепенно начинаете медленно как-то двигаться, приходить в себя. Не стесняться зевать, потягиваться. Не контролируйте каждое ваше движение. Какое есть, такое

пусть и будет. ***Внешних зрителей нет, в йоге работаем исключительно сами на себя.***

Какое-то время мы лежали, пришли в себя, и аккуратно можно сесть, никуда не торопясь. Крайне неуместно резко вскакивать или как-то себя вести негармонично. Вот вы лежали спокойно, и если после этого вы резко вскочили, то понятно, что и кровь в голову, и одышка, и все, что угодно, бывает и в глазах помутнение. Йога говорит, что этого делать нельзя.

Надо плавненько сначала прийти в себя, т.е. как бы вернуться в свое тело, какое-то время полежать, потянуться, зевнуть и потом, никуда не спеша, аккуратно сесть и продолжать приходить в себя после Шавасаны.

Обычно состояние бывает такое, что и рта раскрывать не хочется, и вообще, состояние, в хорошем смысле, пассивное, ровное. Но нас ждут, как говорится, великие дела, мы должны возвращаться в наш мир для того, чтобы славно поработать, пообщаться с единомышленниками, т.е. активно жить. Йога призывает нас жить активно, полностью наслаждаться радостями жизни. И надо себя привести в порядок. Для этого существуют многочисленные вспомогательные упражнения, чтобы из Шавасаны опять вернуться в нормальное состояние. Одно из них – это когда мы начинаем массировать свои уши. Тем самым мы даем себе импульс прийти в себя. Затем можно растереть лицо и голову, похлопать себя по всему телу с разной степенью интенсивности – по рукам, по ногам. И после этого можем обнять себя в одну сторону, в другую.

Т.е. сначала мы приходим в себя. И после того, как мы все это выполнили, отошли от состояния отдыха, мы можем плавненько возвращаться к нашей обычной жизни.

ни, не резко, спокойно. Опять же, требуется какое-то время, чтобы окончательно прийти в себя, поэтому если есть возможность сразу же не бросаться за дела, лучше выждать 10-15 минут прежде, чем заняться какой-то своей деятельностью.

Вот такой сценарий одного занятия. Мы входим в йогу, мы делаем упражнения йоги, делаем отдых после упражнений - позу Шавасана, затем мы возвращаемся опять к естественному состоянию, вспоминаем про все наши обязанности, дела или о том, что нам предстоит, и в них вовлекаемся.

Важные моменты при занятиях Хатха йогой

Крайне благоприятное влияние на занятия йогой оказывают красивые пейзажи, красивые места, особенно если мы только начинаем заниматься. Там, где гармония природы еще не искажена теми диссонансами, которые встречаются в городах или там, куда человек привнес свое какое-то воздействие, в этих гармоничных местах легче настроиться на спокойное восприятие и, как следствие, легче поймать это ощущение внутри себя.

Если нет возможности заниматься в красивом месте – то постарайтесь как-либо украсить то место, где вы будете заниматься йогой. Или такой простой момент, как взять веник и подмести то место, где вы будете заниматься, или взять влажную тряпку и протереть это место. Т.е. даже такое простое действие, как перед занятием йогой протереть место занятия, как бы вносит гармонию. Как ни странно, это действует. Поэтому **очень полезно место, где вы будете заниматься, либо как-то украсить, либо хотя бы убрать.** От таких простых вещей эффект несоразмерно большой. Опять же, здесь не

следует перегибать палку: слишком много времени тратить на облагораживание места - это нерационально.

Если есть возможность, всегда крайне желательно перед занятием **принять водные процедуры или растереть тело влажным полотенцем**. Это сразу же поставит на новый уровень все ваши субъективные ощущения тела, и вы более гармонично войдете в йогу.

Следует проследить, **чтобы там, где вы планируете заниматься, не было сквозняков, чтобы место было, по возможности, комфортным**.

Крайне желательно, если есть возможность, **заниматься в одном и том же месте и в одно и то же время**. Если мы занимаемся в одном и том же месте и в одно и то же время, то вырабатывается цикличность воздействия на место, где мы занимаемся, и оно как будто намагничивается нашим присутствием. И в дальнейшем, попадая в это место, мы мгновенно настраиваемся на нужную волну гармонии.

Это особенно важно, когда мы пришли с работы или только собираемся идти на работу, и надо быстро как-то привести себя в порядок. И буквально стены, пол, окружающий интерьер нам помогают в этом. Поэтому если есть возможность **выделить себе постоянное место**, то это великолепно. Но если такой возможности нет, то приходится заниматься там, где получается.

Крайне благоприятные часы для занятий йогой – **утро и вечер, на восходе и на закате**. Считается, что в эти часы природа успокаивается, гармонизируется. Происходит смена полярностей, метода Сознания и метода Энергии.

Вопрос следующий: **а как сочетать занятие йогой с едой?** Ответ такой - **начинать заниматься йогой не**

следует, если вы очень голодны. Также не следует заниматься и сразу после еды.

Наедаться перед занятием йоги нельзя. Если вы очень голодны, можете перекусить. А если вы только поели, то следует выждать минут 15-20 или больше, это во многом зависит от человека, от многих факторов, но не раньше. А вообще говоря, через 1-1,5 ч. после еды, чтобы и не было голода, и не было тяжести от съеденной пищи – чтобы ничто не отвлекало.

Также следует обсудить, что кушать, а что не кушать. Есть рекомендуется то, что хорошо действует на ясность ваших ощущений. Допустим, вы покушали какую-то тяжелую пищу, вас в сон потянуло, и вам плохо. Эти ваши субъективные ощущения будут мешать практике. Критерий следующий: после того, как вы поели, у вас должно быть состояние бодрости, не важно, что вы едите. Если вы вегетарианец – очень хорошо, если нет, то ничего страшного. Йога не ставит жестких ограничений в этом вопросе. Главное, чтобы после еды вы ощущали ясность и приятность. Каждый из вас должен выработать свою собственную диету, подходящую именно вам. Алкогольные напитки – в разумных дозах. В паранойю впадать не надо. Выпить бокал шампанского или бокал вина можно. Гораздо хуже, когда человек себе отказывает в этом, а потом идет в разнос. Когда вы начнете заниматься йогой, сила воздействия алкоголя на ваш организм сильно возрастет. Ваш организм, ваши внутренние структуры будут чиститься, реакции будут обостряться, и вам будет достаточно меньшего количества спиртного, чтобы «крыша поехала» напрочь.

Главная идея относительно питания – избегать крайностей. Ели что-то до того, как начали заниматься йогой - продолжайте это есть. Со временем, если будете

правильно заниматься йогой, вы естественным образом начнете отказываться от какой-то ненужной еды, и, наоборот, есть нужную для вас. Опять же, принцип не-насилия. Организм вам сам подскажет.

Отдельно остановимся на вопросе **вегетарианства**. Йога вовсе не требует от вас, чтобы вы стали вегетарианцами, как это иногда приходится слышать. Конечно же, понятно, что если мы употребляем невегетарианскую пищу, это связано со многими вопросами, точнее, с двумя большими группами вопросов.

Первая группа - это морально-этические вопросы, вторая группа – это вопросы, насколько это полезно или вредно. Морально-этические вопросы сводятся к тому, насколько приемлемо есть тела убитых животных. Полезно или нет - это насколько мясная пища более полезна или вредна, нежели растительная. На самом деле, это очень тяжелые вопросы, нетривиальные. И первый, и второй.

Даже если вы едите свою вегетарианскую пищу, то при этом также гибнет огромное количество ни в чем не повинных живых существ. Просто невозможно в условиях современных технологий выращивать что-то вегетарианское, чтобы за это кто-то не поплатился. Живые существа гибнут и когда вы едите невегетарианскую пищу, и когда едите вегетарианскую. Т.е. в любом случае мы не можем сократить на 100% вред от своего пребывания на Земле. Мы можем только лишь постараться свести его к минимуму. Так вот, минимум минимуму тоже рознь. И вполне может быть иногда, что какой-нибудь продукт злаковый или какой-нибудь биологически чисто выращенный привел к гибели гораздо большего количества живых существ, нежели непосредственный убой скота. Мы не видим всех многочисленных

причинно-следственных связей. Поэтому это вопрос сложный.

Та же ситуация относительно вреда и пользы. Здесь тоже очень много факторов, которые не столь очевидны. Иногда всякие заменители или химические продукты, на первый взгляд совсем вегетарианские, но они проходят столько стадий обработки, что по своему действию они могут вызывать гораздо больший ряд расстройств, нежели кусок мяса, который мы съедем. Поэтому йога вовсе не призывает вас в три дня стать вегетарианцами или, наоборот, налегать на мясную пищу.

Йога всего лишь призывает вас максимально в своей жизни применять принцип доброты (первый принцип йоги) и принцип здравого смысла, принцип целесообразности (второй принцип йоги).

Таким образом, какую есть пищу – вегетарианскую или нет, в каждом конкретном случае, для каждого конкретного человека ответ будет совершенно разный. Йога против любого экстремизма. К сожалению, сейчас сильная тенденция в среде йогов такая, что людей пытаются заставить перестать употреблять мясо. Это слово «заставить» или «вынудить» - оно противно самому духу йоги.

Если люди и будут отказываться от применения в пищу мясных продуктов, то, как считает йога, они придут к этому естественно. Более того, как только человек начинает усиленно заниматься йогой, и у него действительно идут внутри процессы, то ему все легче и легче отказаться от мясной пищи.

Вся кулинария у нас так устроена, что равноценной замены до недавнего времени не было. Ну, а с точки зрения практической – йога дает всего лишь одну рекомендацию. Представьте, что вы подходите к столу, и стол заставлен множеством всяких вкусоностей, которые

вы могли бы съесть. С одной стороны вегетарианская пища, а с другой – мясная. Но ни по вкусовым, ни по каким другим качествам вы не можете их отличить, то, безусловно, вам следует выбрать вегетарианскую. Но если это не равный выбор, то тогда поступайте так, как вы привыкли поступать. В любом случае, последнее слово за вами. И йога вовсе не призывает с понедельника начать новую жизнь. К этому надо приходить постепенно.

В отношении еды также упомянем один такой воспитательный фактор, и если вы научитесь его использовать, вам будет легче овладеть Хатха йогой. Дело в том, что воздействуем мы на наше физическое тело, а оно так же, как и тело собаки, тело кошки имеет свои потребности. И одна из главных потребностей – чтобы его кормили.

И очень хорошо бороться с ленью своего тела, которое не хочет заниматься йогой, не хочет, и все, таким образом – назначьте себе, что покусаете только после того, как позанимаетесь йогой. И уже ваше тело будет говорить: «Давай быстрее занимайся, есть хочу. Чего ты ждешь? Иди, вон коврик есть». Вы выстраиваете эту цепочку мотиваций.

Вообще, один из самых интересных разделов в йоге – это цепочка внутренних мотиваций. Как наши предпочтения, симпатии или антипатии выстроить таким образом, чтобы они нас в нужную сторону сами несли. Чтобы мы не боролись со своим телом, а чтобы тело само вело нас к высотам йоги.

Этот метод, когда мы назначаем себе покушать не раньше, чем позанимались йогой, он применим только лишь в случае, если у нас более или менее размеренная жизнь. Но, к сожалению, бывают такие профессии, или

бывает такой образ жизни, когда это не представляется возможным. И тогда, конечно, тяжелее, но тоже можно увязывать, допустим, еду с йогой, чтобы одно другое вытаскивало.

Умение управлять своими тенденциями касается и такой ситуации, когда вы совсем устали. Устали так, что не пошевелиться. Если вы чрезмерно устали, то постарайтесь какое-то время отдохнуть перед занятием йогой. А потом, если вы до этого и так прикладывали усилия, то постарайтесь сделать акцент в сторону метода Энергии. И, принимая ту или иную позу, меньше себя заставляйте, а больше себе позволяйте.

Т.е. йога - это баланс, здравый смысл, гармония, умение управлять теми силами, теми тенденциями, которые в нас уже есть. Йога не призывает ничего уничтожать.

Иногда люди говорят, что вот во мне какие-то хорошие качества, а какие-то плохие качества. *Йога говорит, что нет принципиально хороших или принципиально плохих качеств.* Есть просто неумение использовать свои качества, есть неуместное использование своих качеств, но мудрость как раз и заключается в том, чтобы правильно выстроить эти качества.

Есть, допустим, люди сонливые. Уж излишне они такие спокойные. Есть, наоборот, излишне активные. Надо просто продумать, как и где это все использовать, чтобы это работало на человека. Т.е. прежде, чем устранить какую-либо тенденцию, подумайте, а нельзя ли ее использовать по принципу «обрати поражение в победу».

Иногда возникает вопрос, но этот вопрос касается людей, которые очень серьезно решили заняться йогой: **как занятия йогой сочетать с обычной нашей рабо-**

той? В древних трактатах по йоге на этот счет сказано достаточно однозначно, что *человек, который занимается йогой, не должен работать слишком много, но в то же самое время не должен и бездельничать*. Если **вы слишком много работаете, вы постоянно напряжены**. Причем напряжение не обязательно может быть физическое, но также психическое. А это крайность. И есть другая крайность – безделье. Если вы весь день бездельничали, и вам плохо от этого - это тоже не самое оптимальное состояние для занятий йогой.

Т.е. обе эти крайности негативно влияют на занятия йогой. Если вы чрезмерный трудоголик и работаете по 14 часов в сутки - есть ли в этом смысл? Если есть, то, может быть, да, продолжайте работать. А если нет? Может быть, разумнее сократить до 8 часов?

Обратная сторона, когда человек говорит: «Все, теперь я занимаюсь йогой, какая работа?» Он увольняется с работы, весь такой духовный, чрезмерно много времени уделяет своей особе. Как показывает опыт, это тупиковый путь. Т.е. из такого человека очень быстро получается, как говорили еще при советской власти, тунец. Т.е. вот он ушел с одной работы, а на другую не спешит. Месяц не спешит, второй не спешит, третий не спешит. А потом у него всяческое желание работать вообще отпадает. Он начинает себя кормить всякого рода самоуспокаивающими вещами: «Я теперь йогой занимаюсь, я теперь духовно расту». А по сути дела, это попытка прикрыть собственную лень.

Рассмотрим другие важные моменты. Для человека, который занимается йогой, **крайне важно уметь отдыхать и не переутомляться в процессе занятий**. Йога – это наука долгосрочная. Предполагается, что йогой вы будете заниматься каждый день в течение долгих лет, и

объем занятий должен быть такой, чтобы не было переутомления от йоги, или чтобы йога не шла в ущерб каким-нибудь важным делам. Йога должна прекрасно сочетаться с вашей основной деятельностью, исключение составляет только серьезная практика, когда вы уединились на долгое время и все свободное время посвящаете медитации и практикам.

Йога не должна отнимать у вас слишком много времени или слишком мало времени. В практике йоги есть длительные периоды, когда мы подготавливаемся к рывку, а есть время рывка. И это тоже надо грамотно чередовать. Лучше выработать привычку заниматься каждый день понемножку, чем изредка наваливать на себя непосильную нагрузку. То же самое относится и к количеству поз во время занятия. Можно выбрать определенное количество поз и выполнять их какой-то промежуток времени. Затем постепенно менять позы и добавлять новые, чтобы плавно за определенный промежуток времени пройти по всем позам.

По субъективным ощущениям, когда делаешь позы методом Сознания, кажется, что делал их гораздо дольше. Так можно компенсировать недостаток времени. А отсутствие усилия можно компенсировать временем. Если вы сталкиваетесь с чем-то по жизни, спросите себя, надо ли идти напролом, или можно обойти, даже если это займет чуть больше времени. Точно так же, как в гору человек поднимается. Можно, как альпинист, подниматься по крутому склону, а можно медленнее к той же вершине подойти по пологому.

Что говорит йога про занятия сексом. Если вы не знаете специальных практик и техник, касаемых секса, то занимайтесь им так же, как вы делали до этого. Безусловно, это очень большой раздел в йоге о сексуальной

энергии. Йога приподнимает уровень сексуальности. Тело становится здоровым, сильным, крепким, накапливается сексуальная энергия. Хатха йога способствует тому, чтобы накопленная сексуальная энергия очень гармонично перераспределялась по телу. И когда вы начнете заниматься сексом, вы это будете делать на новом хорошем уровне.

Почему мы об этом говорим? Потому что в некоторых школах йоги встречаются очень странные требования: якобы человек, который стал заниматься Хатха йогой, должен отказаться от секса. Честно говоря, это нечто новое и опасное. Действительно, если человек трансформирует свою сексуальную энергию в более тонкие энергии, как утверждает йога, он очень быстро получает развитие всех своих способностей, творческих способностей и сверхспособностей. Называют даже сроки: если человек воздерживается от секса правильным образом в течение определенного времени, то у него автоматически развиваются сверхспособности. Потому что эта энергия, правильным образом трансформированная, начинает раскрывать те области мозга, которые как раз и ответственны за это. Но если это не для вас, ради Бога, живите так, как вы считаете нужным. Йога ни к кому в постель не лезет. Поэтому все жесткие призывы запретить – это не есть правильно.

Сон. В первую очередь, вы помните, что йога – это не насилие над собой, а гармония. Поэтому сна должно быть столько, чтобы вы были в состоянии выспаться. Т.е. сейчас почему-то бытует такая точка зрения, что чем меньше ты спишь, тем лучше. Это достаточно сомнительное утверждение. Почему? Потому что мы все живем в стрессе, и нашему организму нужна возможность полноценно восстанавливаться.

В древности уклад жизни был другой. С заходом солнца все ложились спать. А сейчас можно день и ночь, круглые сутки смотреть телевизор или работать за компьютером с включенным светом. Поэтому иногда наша психика перегревается, иногда организм наш нуждается в дополнительном отдыхе. Поэтому, когда кто-то начинает хвастаться, что он спит всего лишь три часа в сутки, то это напоминает такую саморекламу: «Посмотрите, какой я хороший, посмотрите, какой я замечательный!»

Сна должно быть столько, сколько его необходимо для восстановления ваших физических и психических сил. И цифра эта у разных людей может существенно отличаться. Кому-то шесть часов достаточно, кому-то восемь часов. А кому-то и десять часов мало бывает, особенно в определенные периоды жизни. Связано это может быть с многочисленными факторами. Физическая нагрузка здесь даже не самое главное, здесь, как ни странно, большую роль играет психическая нагрузка.

Конечно, когда вы начнете заниматься Хатха йогой, ваш организм начнет перестраиваться, потому что идут процессы чисток, и может даже случиться, что какой-то промежуток времени потребность во сне у вас будет несколько больше, чем у обычных людей. Ничего страшного в этом нет, не будет никакого преступления против йоги, если вы будете высыпаться. **Занимаясь йогой, мы начинаем чистить свой организм.** Это очень серьезная нагрузка для нас. Мы начинаем, с точки зрения йоги, чистить те структуры, которые десятилетиями оставались нетронутыми. И понятно, что внутри нас такая пыль поднимается, такие процессы начинают происходить, что эта реакция вполне очевидна, она предсказуема. Но если это не вызвано чем-то другим. Потому что иногда мы можем делать что-то параллельно, а списывать все на

йогу. Вот если все остальное в нормальном состоянии, то объяснить это можно именно тем, что **в результате занятий йогой организм начинает чиститься, и организму требуется больше времени, чтобы восстановиться.** Поэтому ничего страшного.

О взаимоотношениях с другими людьми. В каждом из нас есть потенциал этой энергии, и если вы будете заниматься йогой, то вы будете чувствовать чистоту, приподнятость, больше позитивной, сильной энергии. Если начнете общаться с людьми неприятными, вы почувствуете, что эта энергия утекает от вас. Лучше спрашивать себя, с кем общаться, с кем не общаться.

Если вы вдруг заболели, не надо мучить себя. Конечно, нужно подождать, чтобы организм выздоровел, а уже после этого продолжать заниматься.

Стоит ли кому-то рассказывать, что вы занимаетесь йогой? Особо хвастаться этим не стоит, но и замалчивать не надо. Спросят – ответите. Но всем кричать об этом не стоит, потому что вы растратите эмоциональный заряд на болтовню, и вам будет труднее делать йогу.

Очистительные упражнения. Иногда говорится, что прежде, чем делать позы Хатха йоги, нужно сделать очистительные упражнения. Если вы не чувствуете особой вялости в себе, в этом нет никакой необходимости. Это вопрос, отдельный от Хатха йоги.

Женские циклы и Хатха йога. Это настолько индивидуально для каждой женщины, что никаких общих указаний нет. Тот же принцип гармонии.

Йога и беременность так же отдельная тема. Одно с другим прекрасно сочетается. Хатха йога может помочь избежать токсикоза на определенных стадиях беременности. Более того, есть комплексы упражнений, которые помогают растянуть определенные мышцы, помогающие

при родах, и после родов сократить период восстановления.

Хатха йога и хронические заболевания, переломы и т.д. В нашей школе следующая идеология: если что-то было связано с медициной, то, в первую очередь, нужно обратиться к врачу. Ни один преподаватель не будет рекомендовать заниматься йогой, если у человека какие-то серьезные проблемы со здоровьем.

Прежде, чем начинать заниматься йогой, следует применить здравый смысл. Если есть какие-нибудь заболевания, то следует обратиться к врачу и узнать, что к чему. В конце концов, врач вам назначит рентген и точно скажет, был у вас вывих или еще что-то. Т.е. еще раз напоминаем, что йога не подменяет медицину.

Может быть, у человека травма позвоночника, а он будет стоять на голове, и ситуация еще больше осложнится. Йога, в общем-то, рассчитана на практически здоровых людей. Но, конечно же, у большинства есть какие-то заболевания. Поэтому, здесь либо по совету врача, либо на свой страх и риск, но очень внимательно прислушиваться к ощущениям. Ведь врач может сказать: «Что вы меня спрашиваете, я йогу не знаю». И получается замкнутый круг.

И это очень щекотливая тема, вроде как каждый из нас господин своего тела и может распоряжаться им, как ему заблагорассудится, в том числе и заниматься йогой, а с другой стороны, требовать благословения от своего наставника по йоге не совсем корректно, потому что случись что – он будет виноват.

Поэтому здесь политика такая – если человек решил для себя, не посоветовавшись с врачами - то это на его страх и риск. Йога, конечно, в этом отношении часто творит чудеса. Но то, что лечится современной медици-

ной легко и просто, лучше, чтобы ею и лечилось. То, что современной медициной не лечится, по тем или иным причинам, уже можно пробовать корректировать при помощи йоги. Но это должно быть личное решение каждого.

Другой разговор, **какие позы выполнять**. Если человек уже болен, то у него нет той гармонии, опираясь на которую можно почувствовать, где действительно надо остановиться, а где преодолевать себя. С этим возникают большие трудности. Но йога – система всеобъемлющая. И если какие-то аспекты выпадают из Хатха йоги, то можно их дополнить из других видов йоги – Мантра йогой или дыхательной йогой. И получается, у каждого личный набор.

Это касается и **возраста**. Ограничений нет. Если есть возможность заниматься, то ограничений нет. Если мы начинаем заниматься йогой, то, до известной степени, идут процессы омоложения. Если почитать древние тексты, то можно увидеть, что йоги в этом отношении творили чудеса - они останавливали процессы старения, направляли вспять метаболические процессы, тело молодело. Есть довольно развитая теория, объясняющая, почему это происходит. Хатха йога - это один из краеугольных камней этой науки по омолаживанию. Часто спрашивают – можно ли достичь таким образом бессмертия? Теоретически – да, можно. Но конкретная реализация – неизвестна. Однако продлить свои годы жизни во вменяемом состоянии вполне возможно. Многие приходят в йогу именно с целью продления своей жизни. И в йоге есть техники для этого. Наша задача не просто жить вечно, ведь можно вечно жить в аду. Если стремиться к вечной жизни, то надо стремиться к вечной жизни с понятием счастья. Иными словами, в текстах

есть упоминание о методиках, останавливающих процессы старения, но точных указаний, как этого добиться, не сохранилось.

Существуют ли опасности при выполнении поз Хатха йоги?

В трактате «Повествование по Хатха йоге» Учительница йоги говорит ученику: «Всегда демонстрируй здравый смысл и осторожность при выполнении упражнений, потому что нерадивый ученик может навредить себе, даже если просто ест, ведь может поперхнуться». Важно, чтобы так не получалось в Хатха йоге. Соблюдайте здравый смысл. Хатха йога не для роботов была создана, а для живых людей. Ведите себя в Хатха йоге, как маленькие дети, непринужденно играющие со своим телом, а не какие-то сверхсерьезные дяди и тети, которые больше умничают.

Препятствия на пути йоги

Если у вас было одно тело с одним энергетическим потоком, ощущением тела, то ваш разум работал в режиме того, что он ощущал. А когда мы начинаем заниматься йогой - мы начинаем очищать свой организм, с нас словно спадает темная завеса, и мы начинаем по-другому воспринимать мир. У нас меняются приоритеты, интересы, уклад жизни. И как любая смена, это не проходит безболезненно. Это наблюдается на двух уровнях: человека самим с собой и человека с окружающим миром. Может смениться круг общения, окружающие люди могут не понимать. И внутри мы по-другому начинаем воспринимать жизнь. Этот период может быть долгим и болезненным. Но лучше сегодня чихнуть, чем через год заболеть. Этот период бывает достаточно дол-

гим, но его нужно пройти. Все зависит от нашей кармы, если она благая, то мы легко и безболезненно его преодолеваем. Если нет – то приходится расплачиваться по долгам, и это иногда тяжело. Гораздо легче в этот период находиться в кругу единомышленников. Это помогает не сомневаться. Йога достаточно оптимистична, она говорит, что все проходят через это. Все проходят через периоды спадов, депрессий. **И самое главное здесь - помнить о принципе непричинения вреда ни одному живому существу.** Если мы развязываемся со своей негативной кармой, то таким образом, чтобы все были довольны: если мы уходим из своего старого мира, то уходим, не зацепившись рукавом за гвоздь.

Самое главное сегодня - это начать заниматься йогой!

Взять и сказать себе: «Волеизъявляю изменить свою жизнь к лучшему!» Чтобы эффективно менять жизнь к лучшему, желательно воспользоваться инструментом, проверенным тысячелетиями. А Хатха йога – это проверенный тысячелетиями инструмент.

Когда мы начинаем заниматься йогой для того, чтобы поправить физическое здоровье, то мы даже не догадываемся, что наше психическое здоровье нуждается в еще большем внимании, или что мы нуждаемся в раскрытии наших творческих способностей. Здесь, что называется, все в одном флаконе. Физическое, приводящее к тонкому, тонкое - к еще более тонкому.

И мы спокойно, кропотливо, день за днем идем в этом направлении. Работаем не на показ, не для галочки, а для себя. Как показывает практика, это наиболее выгодная стратегия.

Практическое занятие

Итак, с чего мы начинаем? ***Всегда крайне желательно убрать, почистить то место, где вы будете заниматься.*** Сейчас мы сделаем такую процедуру. Мы руками как бы протрем весь коврик. Давайте сделаем это. Т.е. как если бы мы пыль с него сметали, или как будто бы пропитывали его своей собственной энергией, т.е. «природняем» коврик или то место, где мы занимаемся.



Садимся на коврик. Опять же, сидеть можно по-разному. Главное, чтобы спина, шея голова были на одной прямой линии. ***Выпрямляем в одну линию спину, шею, голову, закрываем глаза и расслабляем свое тело, расслабляем свое лицо. И мысленно отпускаем ситуацию. Всегда хорошо вспомнить, что мы должны дать возможность Вселенной сделать свою часть работы.*** Мы сделали свою честно, теперь Вселенная

должна сделать свою часть работы. И чем меньше мы будем вмешиваться, тем эффективней она доделает то, что мы начали.



Мы ложимся на спину. И вот теперь хорошо бы потянуться, можно забросить руки за голову. Зеваем, потягиваемся, носки ног от себя, на себя тянем.



Мыслей в голове нет, отдаемся ощущениям, напряжения, которые были, убираем. И прямо теперь можно переходить к упражнениям йоги.

Метод Сознания

Теперь давайте что-нибудь сделаем. Ложимся на живот. Сейчас каждый из вас ощущает свое тело, прислушайтесь к ощущениям своего тела: какие-то участки ощущаются более ясно, какие-то другие области ощущаются смутно. Но все равно есть ощущение конгломерата, который называется нашим телом. Есть некое инертное ощущение себя. В то же время вы можете напрячь те или иные мышцы тем, что примете ту или иную позу.

Мы сейчас сделаем упражнения методом Сознания. Ложимся на живот, руки и ладони под плечами, поднимаем свое прямое тело на руках.



Преодолеваем себя и получаем от этого радость. Продолжайте наблюдать за внутренним самочувствием.

Скоро в голове у вас начнет появляться ясность. Вы начнете замечать, что по мере того, как вы выполняете упражнение, ясность в голове будет прибывать и прибывать. Выходим. Отдыхаем. И каждый в своем темпе выполняет эту позу.

Ложимся на спину, забрасываем руки за голову, потягиваемся. Сгибаемся в пояснице, захватываем лодыжки ног руками и сразу же выполняем упражнение методом Сознания, преодолеваем себя и испытываем радость, делаем с усилием, затем убираем напряжение.



И каждый в своем темпе продолжаем теперь сами, ощущаем гармонию, тело просит, чтобы его растянули. Видим себя совершенными. Выходим из позы, отдыхаем.

Идет волна расслабления, волна ясности. Энергия перераспределяется. Переворачиваемся на живот, руки

под плечами располагаем, прогибаемся вверх. Методом Сознания заставляем себя. Выходим.



И теперь каждый в своем темпе наращиваем усилие и время, тело сопротивляется, не обращаем внимания на сопротивление тела (но без экстремизма!) В голове ясность и приподнятость, восторг, победили себя. Выходим из позы.

Или как вариант позы делаем следующее.

Располагаем ладони рук под плечами, теперь прогибаемся вверх, помогая себе руками, и в это же время сгибаем ноги в коленях.

Делаем над собой усилие и принимаем позу соответственно нашей картинке о правильности выполнения этой позы. Прогибаемся и видим себя совершенными йогами. Через некоторое время выходим из позы.



Секунду отдохнули, Энергия перераспределилась, и сразу же переворачиваемся на спину, забрасываем прямые ноги за голову, стремимся коснуться ногами коврика. Выходим. И теперь каждый раз прибавляем время и усилие, каждый раз победа над собой. Выходим.



Снова переворачиваемся на живот, сгибаем ноги в коленях, захватываем их руками, прилагаем усилие, прогибаемся вверх. Остаемся в позе какое-то время. Опять-таки, это усилие привело к какой-то ясности, но уже с несколько другим оттенком. Более того, можно сделать над собой усилие. Заставляем себя. Выходим. Отдыхаем. И сейчас обратите внимание на свое ощущение. Было усилие, теперь тело расслаблено, на этом расслаблении внутреннее ощущение тела также высвечивается. У вас сейчас нет напряжения, у вас оно снято, но ощущение ясности какое-то время еще будет длиться. Пройдет 1-2 минуты, и ясность снова пойдет на спад. Продолжаем выполнять упражнение - каждый в своем ритме, постепенно увеличиваем время и усилие.



Садимся, ноги выпрямляем вперед, правую ногу согнули, перебросили через левую, довернули себя руками

вправо. Делаем усилие. Выходим. В другую сторону то же самое делаем. Усилие прилагаем, выходим. Теперь то в одну, то в другую сторону методом Сознания делаем каждый в своем темпе. В голове ясность, в голове радость, в голове гармония преодоления себя. Тело инертное, не слушается, заставляем его слушаться. Главное – усилие, воля, радость.



Прислушайтесь теперь к своему организму. Вы начнете замечать, что по мере того, как вы выполняете эти упражнения, ваше внутреннее ощущение тела становится все более ясным. Как если бы внутри вас стал зажигаться свет. И какие-то уголки вашего тела, которые до этого вы еле-еле высвечивали, начинают светиться все с большей ясностью.

Принимая ту или иную позу и удерживая ее, приходит внутренняя ясность, и разум начинает четче что-то осознавать, более четко высвечивать.

Метод Энергии

Лежим на спине. Забросим руки за голову, потянемся. Теперь сгибаемся в пояснице и захватываем лодыжки ног ладонями рук.



Делаем методом Энергии. Т.е. мы приблизительно приняли позу и в дальнейшем ждем, насколько нам будет приятно еще сильнее и сильнее ее сделать. Понятно, что у каждого будет по-разному получаться. Кто-то более сильно прогнется, кто-то менее сильно. На самом деле йога не говорит, что кто-то делает правильно, а кто-то не правильно. Она не говорит, что у кого-то лучше, у кого-то хуже. Мы помним, что вообще никого вокруг нет. Т.е. мы работаем сами на себя - и нет никого вокруг! Только наш внутренний мир, наши внутренние ощущения.

Опять же, крайне полезно отдаться этим ощущениям, чтобы не было болтовни в голове. Т.е. мы опять выжимаем ощущениями все мысли. Если чувствуем, что надо чуть посильнее делать, делаем. Если чувствуем, что надо ослабить, ослабляем. Это метод Энергии. Мы доверяем ощущениям. Мы испытываем радость от выполнения. ***В методе Энергии важно никуда не спешить. Позволить себе достаточно долгое время находиться в позе. Как сказано в древнем трактате, «приблизительно прими позу и жди, когда проснувшаяся Энергия через ощущения сама тебе подскажет, насколько сильнее надо изогнуться». Т.е. доверься Энергии как заботливой матери.*** Это женский метод выполнения упражнения.

Следующее упражнение.

Ложимся на живот, располагаем ладони рук под плечами и теперь аккуратненько прогибаемся вверх на секундочку, выходим из позы. Второй раз прогнулись – уже чуть-чуть дольше, выходим. И теперь каждый в своем темпе, но каждый раз все дольше и дольше. Ориентируемся только на свои ощущения, чтобы было приятно. Как вы понимаете, в древней Индии не было никаких

часов, даже песочных, поэтому время выполнения упражнений определяли, основываясь только на собственной интуиции. Теперь отдыхаем.



Метод Энергии + метод Сознания

Давайте что-нибудь сделаем методом переходящим. Ложимся на спину. Представьте, что вы пришли с работы и сильно устали, вы решили себя не насилловать и заниматься методом Энергии. Делаете полный вдох, забрасываете руки за голову, потягиваетесь, зеваете, куда не торопитесь, ощущаете полную гармонию. А теперь согнемся в пояснице, ладонями рук захватим свои ноги, как получается. С одной стороны, в этой позе желательно, чтобы ноги в коленях были прямые. А с другой стороны, вы абсолютно себя не заставляете: приняли позу, как получилось, и остаетесь в ней. Выжимаете из своего тела приятность, естественное состояние счастья. Доверяете своим ощущениям, доверяете внутренней гармонии. Иногда можно влево – вправо поперекавываться, подрастянуть мышцы. Т.е. ощущение полной естественности, гармоничности. Представьте себя маленьким ребенком.

И вот вы вдруг решили, что от метода Энергии вы перейдете в метод Сознания. Теперь мы начинаем делать методом Сознания - мужским методом. Мы уже начинаем потихонечку себя заставлять приближаться к ногам. Но, опять же, на заднем плане должна быть радость. Т.е. мы побеждаем себя и радуемся. И делаем поступательно: сильно-сильно, затем послабление; такими порциями. Прижимаете себя сильнее, подержали и убираем это напряжение, потом повторите снова. И каждый раз усиливаем это напряжение и время нахождения в нем. Но если в первом случае мы как бы отдавались ощущениям, то теперь мы забываем про ощущения. ***Мы теперь видим себя так, как хотели бы выглядеть, и заставляем свое тело подчиняться.*** Тело сопротивляется, не хочет,

но вы преодолеваете себя и испытываете радость от того, что тело вам подчиняется.

В отличие от метода Энергии, метод Сознания не требует большого количества времени.

Вот мы посчитали, что достаточно выполнили эту позу. Аккуратненько выходим из этой позы, спокойно, аккуратно – ложимся и отдыхаем. Даем время, чтобы усилия, которые были, плавненько ушли. Так мы проводим какое-то время, необходимое для нас. Опять же, не слишком долго, чтобы совсем не расслабиться, но и не слишком мало, чтобы мышцы успели восстановиться от предыдущего напряжения.



Теперь встаем, потягиваемся вверх, выжимаем максимум наслаждения. И наклоняемся, позволяем рукам, шее, голове болтаться – и, опять же, выжимаем максимум наслаждения.

Сейчас мы это делаем методом Энергии. А теперь перейдем к методу Сознания – захватываем лодыжки ног и на секундочку приложим усилие, потянув на себя. Сразу убираем усилие, потом снова чуть подольше...и т.д.

Делаем каждый в своем темпе. И при усилии радуемся! Должна быть радость от преодоления себя. Потом опять просто повисим – метод Энергии. *Для йоги не важно, на сколько градусов вы согнулись, главное – это внутреннее ощущение гармонии.* Даем этой Энергии успокоиться, распределиться и растечься.



И теперь мы переходим к следующему упражнению. Естественно, что если мы до этого сгибались в одну сторону, то теперь неплохо сделать упражнение на прогиб в противоположную сторону, т.е. мы ложимся на живот теперь и делаем другую позу. Сгибаем ноги в коленях,

ладонями рук захватываем лодыжки ног. И, обратите внимание, мы просто так лежим.

Некоторых это удивляет, они думают: «Что это за поза йоги, просто так лежать?» Да, именно, просто так лежать — это одна из самых эффективных поз. Т.е. мы себя не особо заставляем, не особо напрягаем, мы просто лежим. Но уже самим фактом, что мы находимся в этой позе, даже без напряжения, уже само это положение начинает оказывать на нас оздоровительное воздействие. Почему-то существует такое заблуждение, что обязательно надо как-то напрягаться в йоге, чтобы был оздоровительный эффект. Это вовсе не так. Если мы выполняем упражнение методом Энергии, достаточно приблизительно принять позу и в ней оставаться.



При этом мы полностью отдаемся ощущениям, как бы выдавливаем ощущениями мысли из головы. ***В йоге считается, что мысли очень прожорливы. Каждая***

мысль съедает значительное количество нашей жизненной силы. Поэтому, если мы хоть немного уменьшим процесс мыслеобразования, то эта Энергия быстро пойдет на восстановление наших сил.

Еще раз напоминаем: нет вокруг никого. Абсолютно не беспокоимся, как мы выглядим. Не оцениваем себя. Тем более, не оцениваем других. Полностью отдаемся и уходим в свою внутреннюю Вселенную, в свой внутренний мир. Нет никого. *Работаем только лишь на себя. Никак не на публику, никак не на стороннего зрителя.* Нет никаких сторонних зрителей и быть не может. *Как бы вы ни выглядели, вы выглядите великолепно.* Иногда люди думают: «А как я буду выглядеть в той или иной позе? А вдруг люди будут надо мной смеяться? А вдруг я что-то неправильно делаю?» Если у вас возникают такие мысли, знайте, что это ошибочные мысли. Выбросьте эти мысли из головы. Они никому не нужны. Они, наоборот, не позволяют вам достичь гармонии и правильного ощущения.

Итак, мы делаем позу лука. Выполняем методом Энергии. Без насилия над собой. И мы должны лежать достаточно долго. Нужно максимум выдавить наслаждения из своего тела. Метод Энергии требует времени. Внутренние ощущения, которые сейчас текут внутри вас - это и есть самое ценное, и ваше отношение к ним. Если вы ухватите их, то вы преуспеете в методе Энергии. Если же не ухватите их, то в йоге вы не преуспеете.

Изучать теорию надо до того, как начинаете что-то делать, а когда начинаете делать, нужно доверять только собственным ощущениям. Трактаты по йоге – это как компас, но никто не сказал, где речка, где горы, где лес. Это вы почувствуете. Так вот, **йога – это сенситивное ощущение тела.**

Вот прошло какое-то время, и теперь вы хотите выполнить это же упражнение, но только методом Сознания. И тут неплохо себя немножко подзаставить и чуть-чуть попрогнуться больше в спине. Применяем метод Сознания и прогибаемся вверх, испытываем радость!



Хотя бы долю секунды остаемся в позе методом Сознания, но не обязательно долго оставаться, выходим. Какое-то время приходим в себя. Второй раз, третий раз. И каждый раз остаемся в этой позе дольше и дольше. Настолько долго, насколько приятно. Выходим! Опять отдыхаем и снова прогибаемся, каждый в своем темпе, прибавляем время. И при усилиях испытываем радость и гордость от преодоления себя. Со временем в крайнем положении вы будете оставаться все дольше. Отдыхаем!

Вот это метод Сознания, когда мы как бы побеждаем сами себя, но при этом радуемся. Как только чувствуем, что надо выйти, выходим. Опять же, нет зрителей, рабо-

таем на себя. Абсолютно все равно, как мы выглядим со стороны.

Выходим из позы, разгибаем ноги. Ощущения от предыдущей позы постепенно уходят. Какое-то время мы наслаждаемся тем, как уходит напряжение, уходит какая-то зажатость, т.е. мы подобно тому, как раскачивают качели, должны поймать этот ритм, эту гармонию. Точно так же и в йоге. Вот мы только что напряглись, а теперь мы должны расслабиться. И потом опять поймать тот такт, когда опять надо будет напрячься.

Следующее упражнение. Забрасываем прямые ноги за голову. Положение рук может быть любым. Стараемся коснуться пола за головой, но если не получается, то делаем так, как получается. Если касаемся пола за головой, то стараемся, чтобы ноги были прямые в коленях. Находимся в позе столько, сколько приятно, если чувствуем дискомфорт – выходим и отдыхаем на спине. Начинаем с одной секунды и далее каждый раз прибавляем время.



Если до этого мы изгибались в одну сторону, то теперь лучше изогнуться в другую сторону. Но это не является абсолютным законом, это здравый смысл. Теперь переворачиваемся на спину, начинаем выполнять следующее упражнение.

Ложимся на спину, сгибаем ноги в коленях, беремся руками за лодыжки ног, поднимаем нижнюю часть тела, прогибаемся в спине. Находимся в этой позе, делаем ее методом Энергии. Опускаемся на пол.



Несколько пояснений – есть позы, где можно явно выделить метод Энергии и метод Сознания, а есть поза, где в своих крайних положениях очень сложно сказать, что надо напрягать. Вот вы стоите на голове, допустим; вы можете стоять, полностью расслабившись, а можете методом Сознания напрягаться. Там ведь главное – балансировка. Поэтому иногда метод Сознания и метод Энергии переходят друг в друга, не по тому, как вы напрягаетесь, а по тому, как долго вы делаете.

Если вы сделали позу на секундочку и отдыхаете – это метод Энергии, а если сделали и застыли надолго – это метод Сознания. И вот в этой позе вы прогнулись ненадолго и расслабились, Энергия перераспределилась. Теперь снова прогнулись и напряглись на чуть дольше. Выходите. И так с каждым разом все дольше. Но не забывайте между усилиями отдыхать. И так, плавно, вы перейдете от метода Энергии к методу Сознания.

Следующее упражнение. Садимся на пол, ноги прямые вытянуты впереди нас, сгибаем правую ногу в колене, подтягиваем к себе и перебрасываем правую ступню через левое бедро. Затем аккуратно поворачиваем верхнюю часть тела в правую сторону, в ту сторону, в которую согнуто колено, и руками себя доворачиваем настолько сильно, насколько приятно. Стараемся повернуться как можно дальше назад, но помним, что делаем методом Энергии, избегая боли и дискомфорта.



Выходим из позы, какое-то время отдыхаем. Бывает трудно для себя определить, сколько нам нужно времени на отдых, особенно после работы бывает такое перевозное состояние, хочется быстрее, быстрее, быстрее... Мы и сами не замечаем, как мы, выражаясь на сленге, «гоним волну». Очень хорошо взять за привычку про себя считать. Не раньше, скажем, чем на счет 10 начну делать упражнение. Иногда бывает гиперактивность, и самого себя сложно остановить. Иногда бывает пассивность.

Теперь делаем все то же самое в другую сторону. Секунду мы остаемся, выходим. Понятно, что в одну сторону и в другую сторону желательно делать примерно одинаковые промежутки времени, дабы и в одну, и в другую сторону была одинаковая нагрузка. Для этого про себя можем считать какое-то время.

И теперь делаем то влево, то вправо, постепенно прибавляя время. И вот тут уже на ваше усмотрение, как долго проводить времени в позе. Внешний мир весь исчез. Здесь мы как бы метод Энергии и метод Сознания смешиваем. Двумя способами: первый способ – как долго мы находимся то в одной стороне, то в другой стороне, второй способ – как сильно мы скручиваем свой позвоночник. Если мы делаем это щадящим образом и выжимаем максимум наслаждения просто от положения тела, то это - метод Энергии. Если же мы сейчас заставляем себя и при этом радуемся, что такие мы вот - все можем, то это метод Сознания. И наша задача поймать где-то на срезе между двух этих подходов лезвие бритвы или, как еще говорят - **где нужно себя заставить, а где себе можно позволить.**

Постепенно, выполняя позу то вправо, то влево, прибавляем время выполнения и приложенное усилие – в своем темпе. Каждый для себя будет определять, как

долго и как сильно. Пытаемся уже потихонечку переходить из метода Энергии в метод Сознания. Вот мы приняли позу – приятно, а тут я чуть-чуть поднажму. В другую сторону тоже приятно, потом опять чуть-чуть поднажму. И так то влево, то вправо. Постепенно прибавляем время и усилие, таким образом мы переходим от метода Энергии к методу Сознания, ловим эту точку *«там, где надо, себя заставить, и там, где можно, себе позволить»*. Т.е. заставить - это преодолевать себя. Позволить – это насладиться позой.

Переворачиваемся на живот, кладем ладони на коврик. Поднимаемся на прямых руках.



На секундочку приподнялись и аккуратненько переходим в позу собаки: поднимаем область таза, прогибаемся в спине. Делаем так, как получается.



На секундочку остались в этой позе и переходим сразу к следующей - сгибаем ноги в коленях и прогибаемся вверх, как в позе кобра. Сгибаем ноги в коленях, тоже секундочку в этой позе.



Теперь опять переходим в первоначальную позу – позу собаки. Но уже чуть-чуть дольше в ней остаемся, и опять в следующую переходим.

Это еще один способ комбинирования переходов метода Сознания в метод Энергии. Вы теперь как бы по нарастающей делаете два упражнения - дольше, дольше и дольше. Сначала вы как бы снимаете сливки ощущений - приятно потянуться то туда, то сюда, а потом постепенно подключаете радость от преодоления себя, т.е. все дольше и дольше, все лучше и лучше, каждый раз прибавляя время. Это еще один метод перехода от метода Энергии к методу Сознания. **И мы при этом всегда помним - как только гармония внутри нарушилась, вы устали, или заболело что-то - тут же позу прекращаем.** Выходим из позы и садимся.

И давайте в заключение практики проведем небольшую медитацию.

Давайте сядем прямо и внутренним взором просмотрим свою жизнь, которая идет сейчас. Как вы живете, с кем вы живете, где вы работаете, что вы делаете, чего вы не делаете, какие ваши самые серьезные проблемы или надежды. У каждого есть свои условия жизни, подумайте о них. Волей-неволей все наши надежды, ожидания, стремления как бы давят на наш эмоциональный фон, и в результате мы где-то поджимаемся, чего-то боимся, к чему-то мы стремимся, что-то нас очень сильно раздражает, что-то нас, наоборот, привлекает. Вот такая получается картина, и она ровным фоном проходит через нашу сегодняшнюю жизнь.

Теперь представьте себе на секунду, что все, к чему вы стремитесь, вы уже получили. Все проблемы, которые пред вами стоят, самым изящным образом разрешились. Исчезли все боли и недомогания. Уже ни к чему не

стремишься, потому что стремиться уже не к чему. У вас больше нет проблем. Сгенерируйте внутри состояние счастья, если бы так все было. Если делать эту медитацию, то может возникнуть искорка естественного состояния радости и счастья, не привнесенного, а естественного. Не потому, что это извне, а потому, что такой я есть внутри. Радость и счастье – мое естественное состояние. Некоторое время удерживаем это состояние счастья. Открываем глаза.



Выполнение асан по материалам трактата «Повествование о Хатха йоге»

До нас дошло не так много древних текстов по йоге. Часть из них недоступна и поэтому неизвестна широкой публике, другая часть не переведена и поэтому неизвестна. Но даже и та часть, которая известна, нуждается в адаптации, нуждается в переводе на современный язык, потому что там много непонятных слов, много непонятных образов. Любой трактат по йоге всегда писался для вполне конкретных людей с вполне конкретным образом жизни.

В традиции школы Анандасвами сохранился трактат, называемый «Повествование о Хатха йоге», по нему снят фильм. В фильме ничего не стали лишнего добавлять и озвучили его в соответствии с содержанием трактата, дали какой-то видеоряд, чтобы можно было смотреть. Фильм рассчитан, в первую очередь, на людей, которые самостоятельно хотят изучить те или иные позы. В нем есть описание тех поз, которые необходимо делать. Приведено их достаточное количество для того, чтобы серьезно заниматься йогой.

1. Pashimotan asana. Поза для живота.

Вот **поза для живота**. Ляг на землю, со вдохом забрось руки за голову. Затем с выдохом наклонись к ногам и захвати лодыжки ног своими ладонями рук. Следи, чтобы ноги в коленях были прямыми. Так отдайся Энергии, внутри тебя текущей. Потом дотронешься лбом коленей. Делая эту позу, устранишь все болезни внизу живота. Будет радость тебе.

2. Bhudjang asana. Поза кобры.

Вот **поза кобры** – **Бхуджангасана**. О, славный ученик, положи свое тело на пол, на живот. Помести ладони

рук своих под плечи. Подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогая себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись ей (Энергии). Затем делай все в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум. Как у кобры, готовой к нападению. Этим упражнением излечишь глаза и верхнюю часть позвоночника. Ясность Сознания получишь, делая эту асану. Пробудишь силы, дремлющие в крестце.

3. Yoga mudra asana. Поза йогина, отказавшегося от заблуждения.

Сядь на согнутые ноги. Выпрями спину, шею, голову. Захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. С выдохом же наклонись вперед и коснись головой земли. Эта поза – символ йогина, отказавшегося от заблуждения. Подобно воздуху, выдыхаемому при наклоне, йогин выдыхает из себя все беспокойства и привязанности разума к иллюзорным вещам. Прочнейшая нить майи разрывается этим упражнением. Йогин перестает быть легкой игрушкой в руках иллюзии. И если сила майи преодолевается, какую же сеть майи еще необходимо преодолевать?! Рвется сеть ассоциаций, держащих йогина в плену неведения. Как рыба, вырывающаяся из невода, йогин становится свободным. Ты можешь делать эту позу, сидя в позе лотоса. Если посторонние пустые желания беспокоят тебя, практикуй эту позу с усердием.

4. Padahasta asana.

В свободном от мешающих предметов месте встань на обе ноги. Вдохни живительный воздух полной грудью, забрось при этом руки вверх. С выдохом наклонись вниз и захвати лодыжки ног. Ноги в коленях пусть будут

прямыми. Так оставайся долго. Этим излечишь многие болезни мозга, этим отрешись от многого. Этим проникнешь во внутреннее. Верхняя часть туловища излечивается от всех болезней.

5. Dhanur asana. Поза лука.

Сейчас я расскажу тебе о **позе лука**. Положи свое тело на живот, согни ноги в коленях, захвати ладонями лодыжки ног и так оставайся некоторое время. Дождись, пока пробудится Энергия этой позы.

Затем, о, прекрасный ученик, начни разгибать ноги в коленях и прогибаться в спине. Так ты примешь позу лука. Оставайся в ней столько, сколько позволит тебе твоё тело. Эта непревзойденная поза по разжиганию пупочного огня. Слабый жизненный огонь лечится этой позой. Плечи и суставы рук излечиваются этой позой. Много негативной кармы пережигается ею, как в топке.

6. Mardjari asana. Поза кошки.

Встань на оба колена и обе руки. Затем прогнись так, чтобы голова, руки, грудь были на земле. Как кошка, которая пролезает под забором или потягивается. Оставайся в этой позе долго, чтобы Энергия с верхней части таза стекла к голове. Следи, чтобы позвоночник был изящно согнут вниз. Расстройство живота и легких помогает устранить эта поза. Станешь выносливым, разовьешь разум.

Комментарий: Все, что сказано - можно лбом касаться пола, можно подбородком, можно руки изогнутыми держать - все это попадает под выполнение этой позы. Со временем внутренняя Энергия выпрямит вас так, как надо. Полностью доверьтесь внутренней Энергии и внутренним ощущениям. Обычно человек принимает позу, а внутри как будто надсмотрщик сидит – «а правильно ли я делаю позу»? Ему бы сосредоточиться на

внутренних ощущениях, а он все пытается соответствовать непонятым канонам. Поэтому запомните, когда вы начинаете делать позы йоги - никого кругом нет, Вселенной нет! Доверие самому себе в первую очередь!

7. Ardha matiendra asana. Поза скрутки.

Сядь на ноги, согнутые в коленях. Выпрями спину, шею, голову. Затем перебрось левую ступню за правое колено. Затем поверни спину, шею, голову влево, помогая руками повернуться налево, как можно больше. Находишься в этой позе долго. Этим устранишь многие болезни позвоночника. Этой позой можешь поменять течение лунной энергии на солнечную. Или солнечной энергии на лунную. В таком же порядке вернись в исходное положение и сделай упражнение вправо. Делая эту асану, поймешь двойственность мира, осознаешь единое за двойственным.

8. Hala asana. Поза плуга – Халасана.

Положи свое прямое тело на спину. Сделай вдох, с выдохом забрось свои прямые ноги за голову. Коснись ими земли за головой. Руки пусть свободно лежат на земле, либо помести их за голову. Эта поза известна, как **поза плуга – Халасана**. Она устраняет боли в пояснице, а также в шее.

Комментарий: Здесь есть варианты, куда положить руки – руками даже можно коснуться носков ног или положить их под голову. При этом со временем вы выберете ваш окончательный вариант.

9. Gomukha asana. Гамукхасана – поза коровьей головы.

Сядь на пол, на согнутые ноги в коленях. Перебрось одну ногу через другую, выпрями спину. Забрось одну руку, согнутую в локте, за спину. И другую руку, также согнутую в локте, забрось за спину. Затем, пусть ладони

рук сомкнуться за спиной. Повторяй это упражнение в другую сторону. Этой позой переключаются каналы с лунного на солнечный и с солнечного на лунный. Она применяется для выполнения мудр и бангх.

10. Viparita karani asana. Перевернутая поза – Випаритакарани.

Выслушай же описание **перевернутой позы – Випаритакарани**. В прекрасном месте положи прямое тело на пол. Подними ноги вверх, поддерживая низ туловища руками. Так оставайся долго. Этим упражнением реку времени обратишь вспять. Будешь молодеть, все морщины расправятся. Этой асаной йоги меняют Энергию и Сознание местами. Бесчисленные блага даруются этой позой. Но не переусердствуй. Продолжительность увеличивай постепенно. Хорошо питайся и избегай дурных компаний. Йог, выполняющий эту позу, держит время в объятьях. Если же ноги отведешь дальше от головы, чтобы они держались на руках – будешь господином половой энергии. Только лишь тогда достигается брамачарья, когда эта Энергия под контролем.

Комментарий: Это еще одна поза, где не понятно, как ее делать методом Сознания, а как методом Энергии. Здесь Сознание – в прибавлении времени выполнения этой позы. Мы делаем-делаем, и где-то надо уже заставить себя продолжать делать эту позу. Потому что в принципе здесь нечего напрягать. Это очень важная поза. Она даже в текстах называется не поза, а мудра. Это как раз один из фрагментов той великой науки бессмертия, продления молодости. Эта поза считается одним из серьезных элементов этой практики. А помимо времени выполнения есть еще аспект Сознания - это трансформация этой позы во вторую ее часть – отводить ноги от головы, пока весь вес тела не начинает держаться на лок-

тях. При этом создается внутренний эффект, который позволяет напрямую работать с внутренней Энергией.

11. Ardha sirsh asana. Полуколевская поза – Артхасиршасана.

Помести голову на пол, обхвати ее руками. Ноги при этом поставь на колени. Затем выпрями ноги так, чтобы опираться на ступни ног, голову и на руки, обхватывающие голову, чтобы тело было согнуто в поясице. Так оставайся и приобретешь острый разум, отличное зрение и знание тончайших энергий. По своему действию эта асана сравнивается со стойкой на голове, поэтому она называется **полуколевская поза – Артхасиршасана**.

Ученик мой, если ты будешь наделен властью, если будешь вести жить раджи, которая требует постоянной бдительности и которая требует сияние твоей личности, подобно сиянию Солнца, чтобы вызвать уважение приближенных и страх недругов, выполняй эту колевскую позу.

12. Sirsh asana. Поза раджи – Сиршасана.

Вот **поза раджи – Сиршасана**. Пусть раджа в прекрасном месте поместит свое тело на голову, чтобы опираться только на голову и локти рук, а тело при этом было бы прямым. Если управляешь страной и испытываешь недостаток времени – практикуй хотя бы эту позу.

13. Sarvanga asana. Сарвангасана – стойка на плечах.

Ляг на землю на спину. Подними ноги и туловище вверх. Пусть они будут на прямой линии вертикально. Подбородок при этом пусть упирается в грудь. Руки можешь держать вдоль тела, можешь подпирать ими туловище, можешь свободно положить их на землю. Эта поза подобна Сиршасане (стойке на голове). Если овладеешь

этой асаной, будешь господином верхних центров своего тела.

14. Ushtra asana. Уштрасана – поза верблюда.

Встань на колени, прогнись в спине назад и упрись ладонями рук в пятки ног. Эта поза позволяет побрести контроль над верхними дыхательными органами и дает выносливость.

15. Ardha chakra asana. Поза полуколеса.

Положи свое прямое тело на землю. Пусть руки лежат вдоль тела. Согни ноги в коленях и поставь их на ступни. Захвати руками лодыжки ног и прогни туловище вверх. Эта **поза полуколеса**, она дает те же блага, что и поза колеса.

16. Chakra asana. Поза колеса – Чакрасана.

Ляг на спину, согни ноги в коленях. Забрось руки за голову и поставь их на землю. Опирайся на ладони и ступни ног. Прогни свое тело вверх. Затем, пускай ступни и ладони идут на встречу друг другу – так получишь **позу круга (Чакрасану)**. Эта асана устраняет загрязнения в позвоночнике и увеличивает жизненные силы.

17. Supta vadjra asana. Поза отдыха героя.

Сядь на землю между своих ступней. Помогая руками, опусти свое туловище на землю. Забрось свои руки за голову и так оставайся. Эта поза устраняет болезни в суставах, а также плечах. Она известна как **поза отдыха героя**.

18. Santolana asana. Поза палки.

Положи свое прямое тело на прекрасную подстилку на живот. Расположи ладони рук под плечами. Подними свое прямое тело на прямых руках, как если бы тело было прямое, как палка. Делай эту позу, и ты мобилизуешь свое сознание. Если чувствуешь, что с трудом контролируешь себя, это позой не дашь гневу вырваться наружу.

Эта поза дает ясность Сознанию. Все болезни рук она лечит.

19. **Parvata asana. Поза собаки.**

Сделай все так же, как в позе палки. А затем согнись в пояснице таким образом, чтобы ноги были прямыми. Руки, голову, туловище выровняй в одну линию. Это **поза собаки**. Делай ее и получишь чистоту каналов в руках, ногах и пояснице. Кровь вместе с Праной омоет твои руки, туловище и голову. Этим обновишь кровь в ногах своих. Выносливость обретается этой позой. Ею уравнишь баланс крови и Энергии в организме.

20. **Baka asana. Скрученная стойка на руках.**

Обопрись на ладони рук и пальцы ног. Согни руки в локтях и помести ноги поверх локтей так, чтобы колени упирались в локти. Затем, сохраняя бдительность, оторви пальцы ног от земли, опираясь только на ладони рук. Эта поза известна как **скрученная стойка на руках**. Она развивает мышцы живота.

21. **Mayura asana. Поза павлина – Маюрасана.**

Встань на колени, наклонись вперед. Поставь руки на землю, чтобы ладони смотрели в сторону ног. Сведи оба локтя вместе и упрись ими в область пупка. При этом голова должна упираться в землю. Выпрями ноги, оторви голову от земли так, чтобы упор был на ладони и пальцы ног. Оставайся так, пока не потечет Энергия. Затем подайся вперед и оторви пальцы ног, чтобы туловище и ноги были параллельны земле, а все туловище держалось на ладонях. Эта поза называется **поза павлина – Маюрасана**. Тот, кто практикует эту асану, имеет сильный пищеварительный огонь, который переваривает все яды. Эта поза устраняет все болезни живота.

Комментарий: Проблема этой позы может быть в суставах рук, для начала просто попробуйте сидеть так,

чтобы разработать суставы рук. Последовательно овладеваем этой позой. И нарабатываем время.

22. **Trikona asana. Треугольная поза.**

А теперь я изложу **треугольную позу**. Встань прямо, раздвинь ноги на ширину плеч. Спину, шею, голову держи на одной линии. Со вдохом подними руки и держи их параллельно земле, чтобы они составляли прямую линию. С выдохом же наклонись вправо и дотронься правой рукой до правой ступни. Пусть при этом взор твой будет обращен на левую руку. Руки старайся держать на прямой линии. Затем сделай то же упражнение в другую сторону. Эта асана позволит устранить боли в позвоночнике. Она также меняет солнечные и лунные токи.

23. **Salabha asana. Поза саранчи.**

Ляг на землю, на живот. Расположи ладони рук под бедрами или соедини ладони рук в области паха. Опирайся на руки и поднимай ноги как можно выше. Эта **поза саранчи**. Она дает силу в руках.

24. **Vriksha asana. Поза дерева.**

Встань прямо, на одну ногу. Другая нога, согнутая в колене, пусть опирается на нее. Подними руки над головой и сомкни ладони вместе. Эта поза дает устойчивость разуму и нечувствительность к внешним воздействиям. Эта прямая поза известна как **поза дерева**.

25. **Hamsa asana. Поза полета.**

Встань на одну ногу, наклонись вперед. Подними другую ногу в продолжение тела. Расправь руки в разные стороны, как лебедь расправляет крылья, садясь на воду. Сохраняй при этом равновесие. Эта поза дает ощущение пространства и контролирует положение тела в нем. Это **поза полета**.

26. **Pada djanusirsh asana.**

Сядь на землю с прямыми ногами. Согни колено и упри его во внутреннюю часть бедра другой ноги. Наклонись вперед. Захвати ладонями прямую ногу.

27. **Djanusirsh asana. Поза растянутого бока.**

Сядь на землю с прямыми ногами. Согни одну ногу в колене, другую ногу отведи в сторону. Наклони туловище в одну сторону так, чтобы один бок был растянут, а другой сжат. Можешь захватить ступню прямой ноги ладонью. Эта **поза растянутого бока**. Она дает гибкость и контроль над ребрами.

28. **Hastha pada asana.**

Сядь на землю с прямыми ногами. Расставь прямые ноги как можно шире. Наклонись вперед и захвати ладонями ног прямые ноги.

29. **Setu asana.**

Сядь на землю с прямыми ногами. Упрись ладонями рук за спиной. Прогни свое тело вверх так, чтобы упираться на ладони рук и ступни. Пусть колени будут прямыми. Так оставайся долго.

30. **Andjaneya asana.**

Встань так, чтобы одна нога была согнута в колене, а другая прямая. Подними руки над головой и соедини ладони вместе.

31. **Meru danda asana. Поза равновесия.**

Сядь на землю, затем приподними ровные ноги и захвати их руками. Так удерживай равновесие и оставайся долго. Эта **поза равновесия**.

32. **Utkata asana. Утканасана.**

Встань прямо, соедини руки над головой. Согни ноги в коленях так, чтобы туловище и руки были на одной прямой.

33. **Samakon asana.**

Встань прямо, сгибайся в пояснице так, чтобы ноги в коленях были прямыми, а вытянутые руки и туловище были параллельны земле. Оставайся в этой позе долго.

34. **Dvikon asana. Поза двойного угла.**

Встань прямо, соедини руки за спиной. Сгибайся так, чтобы ноги в коленях и руки в локтях оставались прямыми. Поднимай локти как можно выше. Эта **поза двойного угла**.

35. **Nataradja asana. Поза танцующего Шивы.**

Встань прямо на одной ноге. Другую ногу согни назад в колене и захвати ее ладонью руки. Другую руку подними вперед и вверх. Подними согнутую ногу как можно выше, помогая себе руками. Так оставайся долго. Это **поза танцующего Шивы**.

36. **Brahmacharya asana. Поза Брахмачарьяасана.**

Сядь с выпрямленными ногами на землю, чтобы туловище, шея, голова были на одной прямой. Обопрись руками о землю и приподними свое тело, чтобы опираться только на ладони рук и пятки ног. Тот, кто выполняет эту позу, обретает многие положительные качества других поз. Поэтому следует ее практиковать с усердием.

Это **поза Брахмачарьяасана**.

Комментарий: Руки можно чуть дальше, чуть ближе. Это варианты, они должны прийти сами, интуитивно.

37. **Vadjra asana. Ваджрасана (поза алмаза).**

В уединенном месте сядь на согнутые колени. Спина, шея, голова пусть будут на одной линии. Руки положи на колени. Взор устрями перед собой. Этим упражнением приобретается прочность алмаза, поэтому и асана называется **поза алмаза**.

38. **Sukha asana. Поза Сукхасана.**

Сидя на земле, помести левую или правую ступню, соответственно, на правое или левое бедро. Спину, шею, голову держи прямо. Это **поза Сукхасана**.

Комментарий: Эту позу можно делать как в одну, так и в другую сторону. Ступни спокойно лежат. Самое главное тут – состояние позвоночника. Он должен быть прямой. Теперь в другую сторону. Постепенно набираем время выполнения этой позы.

39. **Padma asana. Поза лотоса – Падмасана.**

Сидя на земле, помести левую ступню на правое бедро, а правую ступню на левое бедро. Либо помести правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро таким образом, чтобы ноги были сплетены. Выпрями спину, шею, голову. Поза называется **поза лотоса – Падмасана**. Это непревзойденная асана, идеальна для Пранаямы и медитации.

40. **Bhadra asana. Поза Бхадрасана.**

Сядь на землю. Соедини ступни обеих ног и притяни их как можно ближе к туловищу. Это **Бхадрасана**, дающая многие совершенства и управляющая сексуальной энергией.

41. **Matsya asana. Поза рыбы – Матьясана.**

Сядь в позу лотоса на землю. Затем ляг на спину, помести ладони обеих рук под голову. Это **поза рыбы – Матьясана**. Тот, кто в совершенстве овладел этой асаной, чувствует себя, как в воде. И может долго перебивать в этой позе.

42. **Uddiyana bandha asana. Удиянабандхаасана.**

Встань прямо, сделай глубокий выдох. Упрись ладонями в колени полусогнутых ног. Втягивай стенки живота на выдохе как можно выше.

43. **Krishna nidra asana. Поза - сон Кришны.**

Ляг на землю. Забрось согнутые ноги за голову так, чтобы голова оказалась между ног. Эта **поза** именуется как **сон Кришны**. Практикуя ее, йогин может мгновенно заснуть. Сон в этой позе приносит многие блага.

44. **Djaya asana. Поза победителя.**

Ляг на спину, притяни ноги, согнутые в коленях. Пропусти руки между ног и захвати ступни ног ладонями рук. Можешь переместить ступни и ладони как можно дальше за голову и коснуться ими земли. Это одна из важнейших поз для обретения власти над сексуальной энергией. Тот, кто владеет этой позой, полностью контролирует апану. Когда чувствуешь расстройство внутри тела от переутомления – практикуй ее. Все болезни кишечника и внутренних органов излечиваются этой позой. Тот, кто практикует ее, излечивает болезни и обретает ясность Сознания. Йогин, выполняющий эту позу, отключается от всех внешних воздействий. Это **поза победителя**.

45. **Makara asana. Поза крокодила.**

Положи на живот свое прямое тело. Помести голову на ладони рук. Так пребывай в этой позе, **позе крокодила**. Она дает отдых телу и разуму.

46. **Shava asana. Шавасана.**

Следует завершать выполнение упражнений в йоге драгоценной позой – **Шавасаной**. Как никакая другая, эта поза дарует успех в йоге. Если знаете Шавасану, вы знаете все позы. Не зная же ее, трудно достичь успеха в йоге. Поэтому, слушай, о, достойный ученик!

Положи свое тело на пол. Распусти свои мышцы, свое лицо – и так, подобно трупу, находишься в этой позе долго. Старайся не дышать, тогда не останется даже мысли. Эта поза дает успокоение разума, восстанавлива-

ет энергию, перераспределяет ощущения. Как главный алмаз в короне, Шавасана – самая важная асана среди других поз. Считай, что ты умер. Затем плавно возвращайся в жизнь. Начни с дыхания, потом осознания и лишь потом тела. Никогда резко не вскакивай. А если вскочил, сделай успокаивающие упражнения. Практикуй эту позу всегда, пренебрегать ею безумие.

Иллюстрации к трактату «Повествование о Хатха йоге»

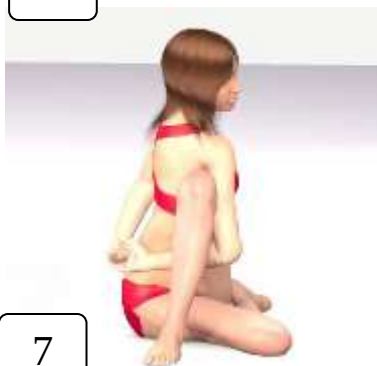




5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



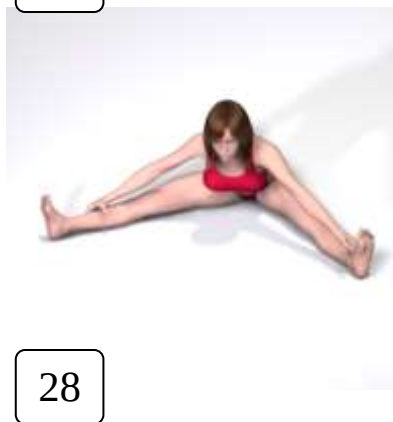
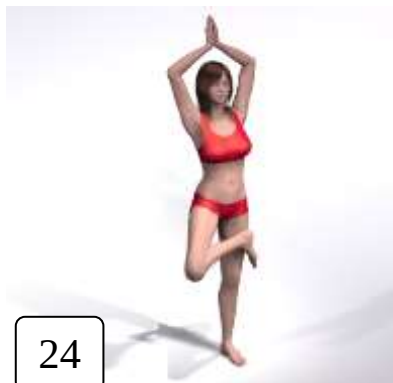
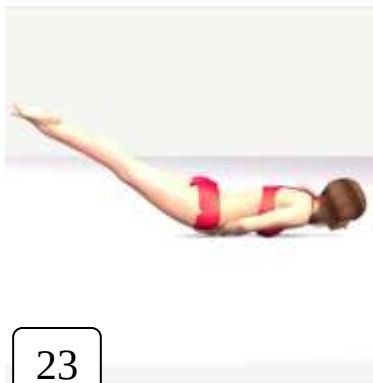
20

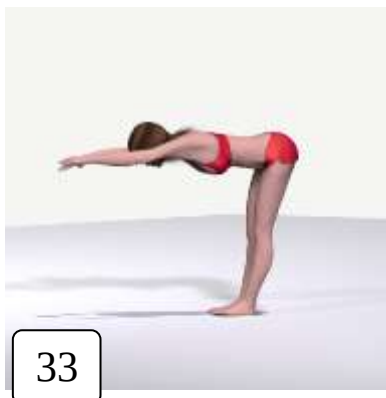
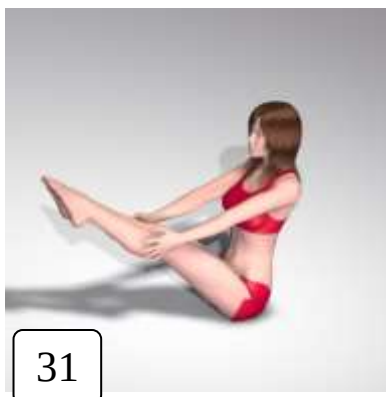
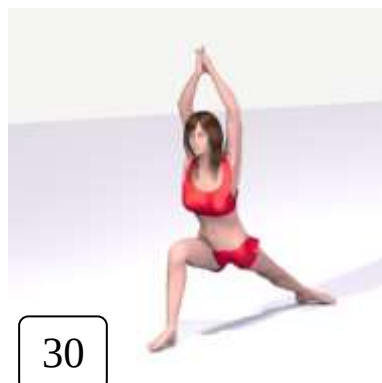


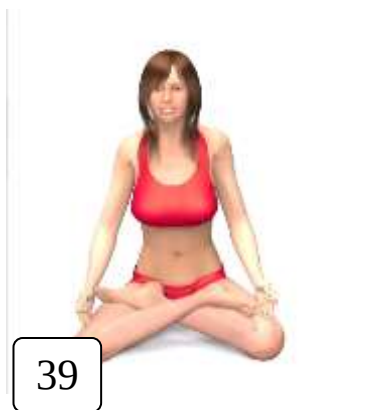
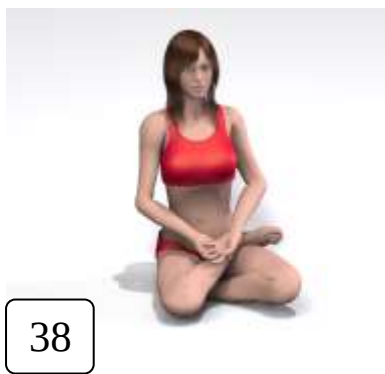
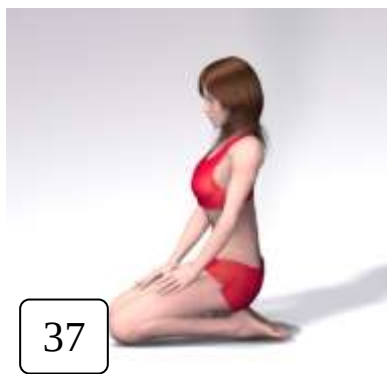
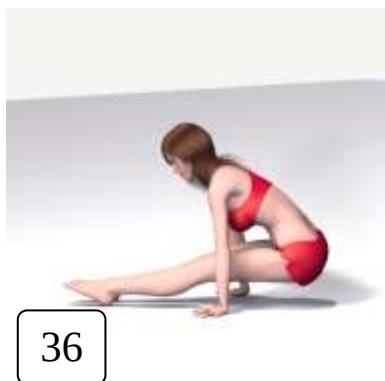
21



22









41



42



43



44



45



46



Международный Открытый Йога Университет www.openyoga.ru



Слово «Университет» имеет латинские корни, и оно означает место, где изучают самые разные науки и направления мысли (от латинского *universitas* - совокупность).

Мы стремимся охватить как можно больше направлений йоги, поэтому слово «**Университет**» подходит для этого наиболее адекватно.

Так как мы стараемся обнародовать все знания, которые имеем сами, и дать возможность всем желающим приобщиться к ним, без каких либо предварительных условий, то появилось слово «**Открытый**».

И так как у нас учатся представители более тридцати стран, а наши преподаватели и кураторы живут по всему миру, то появилось слово «**Международный**».

Итак, Международный Открытый Йога Университет (сокращенно МОЙУ) – это место, где любой желающий может глубоко, всесторонне и систематически изучить древнюю науку йоги с нуля.

Как правило, все знания по йоге, проникающие на Запад, представляют собой набор разрозненных упражнений, теорий и рекомендаций, зачастую весьма противоречивого характера. Все это иной раз приводит к полнейшей «каше» в головах людей. Но истинная йога – это очень **стройное, логичное и последовательное учение**.



В нашем Университете вы сможете самостоятельно изучить йогу **систематическим образом**, то есть **последовательно**, шаг за шагом, от простого к сложному, от понятного к трудно понимаемому. Мы считаем, что язык изложения йоги должен быть простым, логичным, понятным и доступным самому широкому кругу людей. Поэтому, чтобы учиться у нас, не нужно никакого предварительного знания йоги. Даже если вы впервые в жизни слышите слово «йога», вы все равно можете смело приступать к учебе у нас.

В университете преподается **классическая йога**, то есть йога, опирающаяся на такие уважаемые древние трактаты, как «Йога Сутра Патанджали», «Ананда Лахари» и прочие, которые основываются на знании, содержащемся в **Ведах**.

Цель Университета – это предоставить возможность **всем желающим**, вне зависимости от расы, национальности, пола, места проживания, философской или религиозной принадлежности, изучать теорию и практику йоги на самом высоком уровне.

Для достижения этой цели при Университете проходят:

- **Курсы по подготовке преподавателей йоги**



- **Дистанционные Интернет Йога Курсы**



- Практические занятия по йоге



- Лекции по йоге



- **Семинары и ретриты**



- **Выездные семинары**



Принципы устройства Университета следующие:

Первое. Взять самое мощное гуманистическое знание в области самопознания и скрытых сил человека из Йоги и древнейших Вед как источника всего знания Йоги.

Второе. Взять все самое лучшее в области фундаментального образования и науки, что было в Советской Науке (Российской науке), физико-математической школе и таких вузах, как МИФИ, ФизТех, МГУ.

Третье. Взять самые передовые и прогрессивные подходы в финансовой организации работы и учебы из самых передовых компаний Европы и Америки, таких как PricewaterhouseCoopers (PwC), McKinsey & Company, The Boston Consulting Group (BCG) и многих других. В Университете необходимо гармонично соединить эти три принципа так, чтобы Университет функционировал согласно идеологии самоподдерживающегося развития (sustainable development).

Действительно, в теории Йоги и в древнейшем знании Вед есть положение о том, что если соединить вместе три фактора, а именно Знание, Волю и Действие, то можно полностью перестроить всю Вселенную и достичь грандиозных высот самопознания.

Знание, или на санскрите Джнану, следует брать из Индии из учения Йоги и Древних Вед, так как оно, вероятно, сохранилась только там. Вся жизнь Индии на протяжении веков была направлена именно на сохранение древних знаний Вед.

Волю, или на санскрите Ичхху, следует брать из России из области фундаментальной науки и умения воплощать в жизнь любую поставленную сверхзадачу. Прорыв в Космос, создание мощных средств обороны, передовые позиции в ядерных исследованиях и другие

научные успехи доказывают, что Россия - это страна, умеющая мобилизовать всю Волю для достижения достойной цели.

Действие, или на санскрите Крию, следует брать из Европы и Америки. Сделать все действия финансово и организационно самоокупаемыми, а еще лучше, приводящими к росту - этот тот фактор жизни, который в совершенстве отработан на Западе и которому в настоящий момент требуется учиться России.

Еще сам Свами Вивекананда, ученик великого Шри Рамакришны, в девятнадцатом веке предсказывал, что древнее знание Йоги должно распространиться по всему миру и что началом распространения, по-видимому, будет именно Россия. Возможно, Университет станет одним из маленьких звеньев в цепочке этих событий.

Дистанционные Интернет Йога Курсы **www.openyogaclass.com**



Интернет Йога Курсы - международный инновационный образовательный проект, который с помощью самых передовых информационных технологий в области обучения позволяет любому желающему, вне зависимости от места его проживания, изучать древнюю науку йоги с нуля.



Интернет Йога Курсы – это центр **дистанционного** обучения при Международном Открытом Йога Университете.

Интернет Йога Курсы – современная компьютерная обучающая система, предназначенная для дистанционного изучения йоги **в любой части земного шара**, где есть Интернет.

Эти курсы обеспечивают возможность всем желающим заняться систематическим и углубленным самообразованием в области теоретической и практической йоги, а также возможность получить дополнительное профессиональное образование в области преподавания теории и практики йоги.

Система ориентирована на **начинающих** людей, подразумевая отсутствие у них каких-либо знаний по йоге.

Система содержит структурированный обучающий материал по теории и практике йоги, изложенный в полном соответствии с древней традицией йоги, а также механизм четкого контроля пройденных материалов через систему домашних заданий, тестирования и дистанционных экзаменов.

То есть обучающая система курсов сочетает в себе неукоснительное и доскональное следование всем требованиям древней классической йоги вместе с лучшими

традициями преподавания точных наук российской научной школы.

Цель Интернет Йога Курсов – это научить как можно большее число людей древней науке йоги, а также по мере их обучения на курсах выявлять самых перспективных студентов и предоставлять им возможность проходить курсы подготовки преподавателей йоги, которые понесут это учение дальше.

То есть самым успешным студентам предоставляется возможность поступить на курсы по подготовке преподавателей йоги.

Пройдя курсы преподавателей йоги, студент получит профессию инструктора, преподавателя йоги на русском и /или английском языке.



В последние время мы делаем серьезный упор на английский язык, т.к. наши студенты преподают йогу по всему миру, а английский язык сегодня является универсальным средством общения, подобно латинскому языку в средневековье или санскриту в древней Индии.

Таким образом, стратегическая цель курсов – сохранение древнего знания йоги.

Какие **формы обучения** предполагают Интернет Йога Курсы?

Если вы изучаете йогу для себя и не планируете преподавать или продвигать йогу, то вы можете стать **вольным слушателем** и в своем собственном темпе

проходить курс за курсом, изучая теорию и практику йоги.

Если вы пожелаете углубленно изучать йогу и распространять знания теории и практики йоги на русском или английском языке, то вы сможете пройти наши «Курсы преподавателей йоги», став **очным студентом**, если живете в Москве, или **заочным студентом**, если живете в других городах и странах.

Что значит распространять йогу? Это значит, что вы научитесь проводить групповые и индивидуальные занятия по йоге на русском и/или английском языке. Научитесь читать лекции по теории и практике йоги. Получите знания того, как распространять древние знания и наработки йоги через свою обычную работу. Узнаете, как сделать свою обычную работу более эффективной и производительной, тем самым высвободив время, силы и ресурсы и получив возможность помогать большому количеству людей.

Мы поощряем наших студентов, кто по окончании обучения идет преподавать йогу. Но не менее важны люди, которые будут популяризировать и продвигать йогу разными другими путями.

Очень нужны люди, которые создают «инфраструктуру» для развития йоги – кто открывает магазины и центры йоги, издает печатную продукцию и так далее.

В конце концов, нужны люди, которые могли бы, используя наработки йоги в организации своего бизнеса, сделать свой бизнес успешным и затем помогать йоге через финансовую, информационную или другую поддержку. Существование этого проекта стало возможным благодаря именно таким людям – тем, кто прошел у нас обучение йоге, организовал эффективный успешный бизнес с учетом всех принципов учения йоги и нашел

возможность финансово поддерживать многие проекты в йоге.

То есть, пройдя углубленное специальное обучение, вы можете стать инструктором-преподавателем йоги или работать в продвижении и популяризации йоги.

Чтобы пройти курсы подготовки преподавателей йоги, необходимо быть студентом вольным слушателем на бесплатных Интернет Йога Курсах, посещать наши семинары и занятия йогой, отвечать определенным требованиям, сдать вступительные экзамены и пройти собеседование.

Обучение на курсах подготовки преподавателей йоги длится 4 года. По окончании курсов выдается Сертификат.



Об авторах книги



Вадим Запорожцев

Образование: МИФИ (инженер-физик), МГУ им. Ломоносова (кристаллохимия), Институт Органической Химии им. Зелинского Академии Наук СССР (исследовательская работа и диплом), Институт Химической Физики им. Н.Н. Семенова Академии Наук СССР (аспирантура), International University (MBA).

Работал в ведущих научно-исследовательских институтах АН СССР и РАН. После получения второго высшего образования успешно работал в области аудита и бизнес консультирования. В компании PricewaterhouseCoopers работал бизнес консультантом в Энергетическом Секторе с такими крупнейшими мировыми компаниями, как ОАО "ГАЗПРОМ", РАО "ЕЭС России", ЦДУ РАО "ЕЭС России", ОАО "Мегионнефтегаз", ОАО НК "ЮКОС", ОАО НГК "Славнефть", ОАО НК "Роснефть", ОАО "Юганскнефтегаз" и другими. В компании ProfitHouse работал в должности главы отдела Корпоративных Финансов и Консалтинга – специализировался на финансовом и управленческом консалтинге и антикризисном управлении. Также занимался инвестиционным консалтингом, продвижением и сопровождением инвестиционных проектов, созданием программ повышения ликвидности акций и разработкой схем их финансирования, определением схем оптимального финансирования, раз-

работкой программ привлечения стратегических и портфельных инвесторов, подготовкой и осуществлением сделок по слиянию и поглощению.

Создал несколько собственных специализированных проектов и фирм в области консалтинга для оказания услуг энергетическим и транспортным компаниям.

С 2000 года активно вовлекся в распространение и продвижение йоги.

Начал заниматься йогой с детства, с 14 лет. Достаточно долго сочетал занятия йогой с учебой и работой в академической научной среде и в сфере бизнеса.

Активно сопрягал чрезвычайно напряженную работу в современном бизнесе с одиночными личными практиками и обучением фундаментальным основам йоги. Получил передачу учения йоги (посвящение в йогу традиции Анандасвами) и преподавал йогу параллельно с работой в бизнесе. Вместе с Майком Хендриксеном (партнер Прайс Вотерхаус) участвовал в проведении воскресных медитаций в Москве для бизнесменов и работников финансовых компаний.

Основатель Международного Открытого Йога Университета (www.openyoga.ru).

Автор образовательного проекта "Дистанционные Интернет Йога Курсы" (www.openyogaclass.com).

Основной упор в деле продвижения йоги был сделан на подготовку будущих преподавателей и инструкторов йоги, а также на глубокую теоретическую и практическую адаптацию целостного знания йоги для современных людей – через переводы основополагающих йоговских текстов и комментарии к ним.

Продюсер обучающих и лекционных фильмов по йоге, в том числе, широко известных: "Хатха йога, самоучитель" (2005 г.), "Тантра Крия йога, самоучитель"

(2004 г.), "Кундалини Мантра йога, самоучитель" (2005 г.) и других.

Переводчик текстов по йоге: "Трактат по Хатха йоге", "Трактат по Крия йоге", а также текстов по Ньяса йоге, Янтра йоге и Йоге Влюбленности.

В 2003 году выпустил комментарии на "Йога Сутры Патанджали", комментарии на "Анандалахари", а также на текст "108 афоризмов Тантра йоги".

С 2007 года читает лекции по йоге в Культурном Центре "Просветление".

Ведет занятия по подготовке будущих преподавателей йоги в Международном Открытом Йога Университете, проводит семинары по йоге, занятия йогой в группах.

Имеет колоссальный опыт преподавания йоги и разъяснения самых трудных теоретических и практических вопросов в йоге для самых различных слоев людей, от бизнесменов самого высшего звена и научных работников до домохозяек и школьников. Преподает более двух десятков различных видов и разделов йоги, от широко распространенных до очень редких.

Сайт: **www.openyoga.ru**

www.openyogaclass.com



Анастасия Михеева

Образование: РУДН (юриспруденция, психология - аспирантура), МГТУ им. Баумана (разработчик программного обеспечения).

Шестнадцать лет изучала всевозможные духовные и психологические направления, сопоставляя их друг с другом, и пришла к однозначному выводу, что йога является наиболее эффективной технологией самосовершенствования.

Свой профессиональный путь в йоге начала в 2009 году, поступив в Международный Открытый Йога Университет и начав изучение йоги традиции Анандасвами.

Преподаватель Международного Открытого Йога Университета.

Куратор Интернет Йога Курсов Международного Открытого Йога Университета.

Изучает и практикует более 10 видов йоги, в том числе: Джнана йога, Раджа йога, Йога Визуализации, Ньяса йога, Медитация и другие.

Проводит занятия в группах и индивидуальные занятия. Основные направления в преподавании: Хатха йога, Крия йога, Мантра йога, Пранаяма.

Интересы помимо йоги: современное искусство, бодарт, японская поэзия, каллиграфия, классическая музыка, технологии развития интеллекта, коучинг личной эффективности, путешествия (в копилке Северная и Южная Америка, Индия, Китай, Тибет, Непал, Тайланд, Камбоджа, Вьетнам, Европа).

Сайт: **www.bhavayoga.ru**

I ♥ YOGA

НОВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ

СКОРО!!!



- Новости из мира йоги
- Интервью с известными практиками йоги
- Истории успеха из жизни йогов
- Техники выполнения разных видов йоги
- Рецепты вкусной здоровой еды
- Рецепты натуральной косметики
- Философия йоги
- Искусство и йога
- Ответы экспертов на ваши вопросы
- И многое другое

Серия «Путеводители по йоге»

Научно-популярное издание

Запорожцев Вадим Валерьевич

Михеева Анастасия Валерьевна

Путеводитель по Хатха йоге

Руководитель проекта «Путеводители по йоге» - С. Бородин

Редактор: О. Бородина

Идея обложки: С. Бородин

Цветные иллюстрации: С. Бородин, А. Михеева

Черно-белые иллюстрации: А. Белоглазова

Модель: А. Белоглазова *Фотограф:* Е. Грачева

Дизайн обложки журнала: А. Злобин

ООО «Йога Пресс»

117279, Москва, ул. Введенского 20-1-225

Подписано в печать 19.10.2012. Формат 60х90 1/16

Усл. печ. л. 12,88 Тираж 1000 экз. Заказ № 82

Отпечатано в типографии «Белый ветер» с готовых оригинал-макетов без изменения формы и содержания

Москва, ул. Щипок, д. 28